ESTUDIO DE CALIDAD: CHAMPÚS PARA PELO TEÑIDO • EL CICLO DE VIDA DEL CONDÓN

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

Lo mío, lo tuyo, lo nuestro
AMOR Y DINERO
O cómo evitar que las finanzas destruyan tu pareja

El Laboratorio Profeco analiza:
ROPA DEPORTIVA ANTIHUMEDAD
Ejercítate sin sudar la gota gorda

Libros electrónicos
Ya están aquí, ¿vale la pena comprarlos?

Pastillas vs. vitaminas naturales

S.O.S.
Crisis del agua
Lee esto, aterrorízate y ¡haz algo!

Tecnología Doméstica Profeco

ENJUAGUE BUCAL:
aliento fresco a bajo costo

Febrero de 2010 Núm. 396 $25
7 509997 078342 00396
Exhibir hasta el 28 de febrero
ISSN 0185-8874

Búscanos en tus redes sociales

¡TODOS EN LÍNEA!

Profeco

La **Revista del Consumidor** está cada día más cerca de ti. Ahora, podrás convertirte en algo más que un lector: te invitamos a integrarte a una comunidad de consumidores inteligentes que aprenden, opinan y participan.

YouTube
Este es el "centro de operaciones" de nuestros videos informativos semanales, que abarcan desde los célebres **Platillo Sabio Profeco** y la **Tecnología Doméstica Profeco**, hasta la información puntual sobre la actualidad del consumo en México.

Twitter
Conoce de manera inmediata y puntual nuestras noticias y recomendaciones diarias (y, claro, discútelas).

Facebook
Únete al grupo de la **Revista del Consumidor**. Entérate de nuestras labores de difusión; por ejemplo, los videos de **Revista del Consumidor TV** y **Revista del Consumidor Webcast**.

iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** de forma gratuita directamente desde la tienda de iTunes. ¡Suscríbete ya!

¡Nuevo integrante de la familia! Descarga el podcast de la Revista del Consumidor desde la tienda de iTunes o en revistadelconsumidor.gob.mx

El consumo inteligente se aprende entre amigos.

Vivir Mejor

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡POR SU CULPA, DON TRÁCALA, CASI ME DIVORCIA MI MUJER!
¿POR QUÉ ES MI CULPA?
PORQUE USTED ME VENDE PURO MUGRERO!
¡AY, QUIQUE! ¡QUÉ ACUSACIÓN TAN POCO OBJETIVA!
MI MUJER QUIERE AHORA LLEVAR LAS FINANZAS DEL HOGAR PORQUE CREE QUE YO SOY INCAPAZ
¡POR CULPA SUYA, USTED ME VENDE COSAS QUE NO NECESITO!
¿YO?
LO QUE PASA ES QUE TÚ FUISTE EL CONEJILLO DE INDIAS DE UN PROGRAMA SECRETO!
¿YO?
ASÍ ES QUIQUE... DURANTE SIETE LARGOS AÑOS TU FUISTE UN EXPERIMENTO
DE CÓMO EL CONSUMIDOR CAE EN LAS GARRAS DEL VENDEDOR SIN ESCRÚPULOS
TÚ, QUIQUE GASTALÓN, QUE EN TU APELLIDO LLEVAS TU DESGRACIA, CAÍSTE EN TODAS LAS TRAMPAS
¡PERO INCLUSO, TÚ LAS DISFRUTABAS Y NI TE QUEJABAS!
¿AH, NO?
TODOS ESTOS AÑOS TÚ PUDISTE DEMANDARME EN LA PROFECO...
... PERO ¿POR QUÉ NO LO HICISTE?
ES QUE...
UD. ME CAE DE POCAS TUERCAS... ADEMÁS... YO TAMBIÉN LO SABÍA
?
GRACIAS POR TODOS ESTOS AÑOS AMIGOS LECTORES
¡NUNCA LOS OLVIDAREMOS!
¡GRACIAS A TODOS... UN ABRAZO, HASTA SIEMPRE!
TRINO

SUMARIO

Febrero
de 2010
Núm. 396

6 → **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz...

9 → **CONTENIDO NETO**
El mundo del consumo gira en esta sección

31 → **DIVÁN DE FINANZAS**
Nuestra nueva sección en la que los expertos resuelven tus inquietudes financieras

32 → **PLATILLO SABIO PROFECO**
La saludable berenjenas, así como el arroz y el surimi, son la base de dos nutritivos platillos

34 → **SALUD Y NUTRICIÓN**
¿De alimentos o de frascos? Entérate cuál es la mejor fuente para vitaminarte

38 → **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
Disipa cualquier duda sobre tu alimentación. La asesoría es gratuita

40 → **FINANZAS PERSONALES**
Como pareja ¿se administran para la bonanza o la ruina financiera?

48 → **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Te decimos si tu champú para cabello teñido es tan eficaz como lo crees

56 → **ENTREGA ESPECIAL: AGUA EN CRISIS**
El agua se nos acaba, y éste es justo el momento de actuar para impedirlo

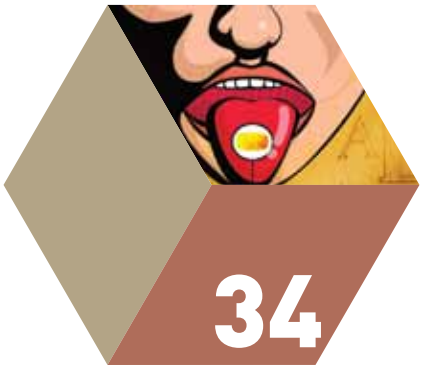
64 → **EL LABORATORIO PROFECO REPORTA**
Descubre la ropa deportiva capaz de prevenir que tu transpiración te traicione

70 → **GUÍA EXPRÉS PARA COMPRAR CASA**
Todo lo que debes saber antes de adquirir casa o departamento en sólo 30 puntos

74 → **VIVE MÉXICO**
Veracruz: más que un riconcito a orillas del mar, un maravilloso universo por descubrir

78 → **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que Profeco pone a tu disposición

80 → **EL TURNO DE**
José Trinidad Camacho, *Trino,* nos entrega un dibujo hablado de sí mismo como consumidor



Paga nuestros servicios por Internet

MULTIP@GOS

Profeco

Ya puedes pagar en línea los siguientes servicios: calibración de instrumentos de medición, asesoría sobre el cumplimiento de Normas Oficiales Mexicanas, copias certificadas, suscripciones e inserciones en la **Revista del Consumidor**, lista del Registro Público de Consumidores y listas históricas del Quién es Quién en los Precios.

Paso 1 Ingresa como usuario del sistema

Paso 2 Registra los datos del cliente

Paso 3 Selecciona el servicio que deseas

Paso 4 Realiza tu pago y recibe confirmación electrónica

Paso 5 Recibe tu bien o servicio

Foto DeclanTM

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

A cualquier hora y en cualquier lugar, realiza tus pagos de forma confiable y segura.

Encuéntranos en pagos.profeco.gob.mx

Vivir Mejor

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Leticia Huerta, Tania Negrete,
Ágata Székely, Óscar Álvarez,
Martha Bolaños, Michelle Remond,
Rafael Muñoz, MarTe

Ilustradores
Manuel Clavellina,
Francisco González y García,
Gerardo Terán, Oldemar

Fotógrafos
José Rodríguez Magos,
Arturo Buitrón, Jorge Neyra

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

AMENAZA DE **SED**

A estas alturas del año, parece del todo anticlimático hablar del problema nacional del agua. Como suele decirse, lo urgente desplaza a lo importante, pero en este caso lo importante es también urgente.

Nuestro país vive una crisis en la disponibilidad de agua potable, y no sirve de nada voltear para otro lado. Los principales acuíferos registran grados de sobreexplotación preocupantes. No se trata de sembrar alarmas estériles. Durante décadas los mexicanos hemos conocido campañas nacionales de ahorro de agua de diversa índole (el famoso "¡Ciérrale!", entre otras). Muchas han logrado implantar el tema en nuestra conciencia, pero la verdad es que todavía no le "cerramos" a la llave como deberíamos.

Una funcionaria de Comisión Nacional del Agua nos reveló una apreciación elocuente: todas las personas, cuando sufrimos en carne propia una situación de desabasto, sí que ponemos en práctica estrategias de ahorro de agua y nos autodisciplinarnos. Es obvio: no tenemos otra opción, pero ¿qué ocurre cuando el abasto regresa a la normalidad, cuando vuelve a fluir el agua durante las 24 horas del día (si tenemos esa suerte)? Terrible: la mayoría regresamos a las viejas costumbres, al derroche.

Abastecer la inmensa red de agua potable del país cuesta muchísimo dinero. La situación precaria de muchos de los acuíferos obliga a las autoridades a montar infraestructuras capaces de "jalar" el agua desde sitios remotos. No es fácil que ante el hecho cotidiano de abrir o cerrar una llave nos demos cuenta de estos asuntos. Hemos publicado ya algunos artículos sobre el ahorro de agua, casi todos enfocados en el entorno del hogar. Llegó la hora de ampliar el foco, por lo que te recomendamos que leas el reportaje "Muertos de sed", en la página 56. Entrarás a otro estado de conciencia con respecto al tema, te lo aseguramos.

Los favoritos de los editores

"Lo que Dr. House nos enseña sobre consumo." Página 20
Uno de los personajes de serie televisiva más seductores demuestra que, si sabemos interpretar y analizar, hay moralejas "de alto impacto" en guiones escritos sólo para entretener audiencias.

"¡Vitaminas! Pastillas vs. alimentos." Página 34
¿Eres entusiasta de los suplementos alimenticios y las pastillas? O, por el contrario, ¿consideras que la naturaleza nos provee de todos los nutrimentos necesarios y miras con lupa cada jitomate que te comes? Seas quien seas te resultará revelador este artículo. Lecciones de nutrición en cada párrafo.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

En sintonía con el consumo inteligente

ESCÚCHANOS CON ATENCIÓN...

Profeco

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
RADIO

en

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Todos los martes de 20:00 a 20:30 h, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

¡El consumo inteligente está cada vez más cerca de ti, sólo nos tienes que sintonizar!

Recuerda: la Revista del Consumidor Radio llega a ABC, todos los martes a las 20:00 h, en el 760 AM.

Vivir Mejor

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y cuéntanos tus experiencias!

SIN VELLOS Y CON SEÑALES

Me encantaría saber si han publicado algún estudio de empresas que ofrecen depilación láser, para ver cuál es la mejor y/o a cuáles no acudir debido a exceso de quejas. Gracias.

—Benly

Sí, cada vez es más común la práctica de eliminar el vello corporal. Sin embargo, los especialistas recomiendan que antes de someterte a un tratamiento de depilación permanente, es necesaria una evaluación médica para identificar diversos aspectos, como sensibilidad, color de piel, aspectos hormonales, etcétera, los cuales pueden provocar reacciones adversas, y que el tratamiento fracase. Busca en profeco.gob.mx la Brújula de compra que se publicó en abril de 2007 –actualizada en 2008–: "Fotodepilación permanente: El vello dilema de tener o no tener", donde tendrás un panorama completo acerca del tema.

Ahora bien, si decides contratar el servicio, te recomendamos lo siguiente: el lugar que elijas debe cumplir con el aviso de funcionamiento otorgado por la Secretaría de Salud, la Norma Oficial Mexicana NOM-110-SCF-2004 para servicios de embellecimiento físico y el contrato de servicio debe estar registrado ante **Profeco**. Para conocer información relativa al comportamiento comercial de una empresa, esto es, el número de quejas presentadas ante **Profeco**, número de quejas conciliadas y principales materias de reclamación, envía un fax al 5211 1537, proporcionando la razón social del establecimiento, o bien, un correo a comportamientocomercial@profeco.gob.mx. Tal vez te parezca una labor engorrosa, pero hacer lo que te sugerimos te aleja de "contratar" un problema para tu salud.

Fe de erratas

En la edición de diciembre de 2009 publicamos el artículo "Baños de conciencia" (p. 24), en el que incluimos una lista de proveedores de regaderas e inodoros con Grado ecológico (el reconocimiento que la Comisión Nacional del Agua creó para distinguir a las regaderas cuyo gasto máximo de agua sea menor a 3.8 litros por minuto y a los inodoros que utilicen menos de 5 litros por descarga). Tal lista es en realidad sólo una muestra aleatoria tomada del documento de Conagua; sin embargo, parecería que señalamos a los *únicas* marcas que presentan el atributo. En realidad, son muchas más (cerca de 60), y puedes conocerlas en esta liga de Internet: conagua.gob.mx/CONAGUA07/Contenido/Documentos/GradoEcologico.pdf.

PRECIOS A LA VISTA

Mi pregunta está relacionada con un citatorio que llegó a mi negocio sobre la visibilidad de los precios y datos de los productos. ¿De qué manera me puedo defender? Mi negocio es una tienda de telas y mercería, y es un poco complicado ponerle precio a botones, listones y todos los demás artículos. De antemano, muchas gracias.

—Luis Jorge Xacur (vía "Profeco te lee y escucha", chat que se realiza cada viernes en revistadelconsumidor.gob.mx)

Recuerda que los proveedores como tú tienen la obligación de exhibir los precios de manera visible para que los consumidores sepan cuánto les costará cada producto. Te recomendamos que hagas un muestrario con tus productos o una carpeta que contenga los precios para que tus clientes puedan conocerlos antes de comprar.

Cuando acudas al citatorio lleva un escrito en el que expliques que ya exhibes de manera clara los precios de tus productos para que estén a la vista de los consumidores. Eso te evitará recibir nuevamente notificaciones o hacerte acreedor a multas por esta causa.

Ojo: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedarán protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y prestadores de servicios.

CONTRA ALPURA (Y NUESTRO LABORATORIO)

Mi hijo es intolerante a la lactosa, así que consulté su investigación sobre las leches deslactosadas ("Leches y formulas ¿lácteas?", publicado en octubre de 2006, Revista del consumidor). Dados los resultados publicados confié plenamente en la marca Alpura. En cuanto mi hijo la probó empezó a tener problemas gastrointestinales y dermatológicos. Su médico me dijo que suspendiera la leche, y su salud mejoró. Los consumidores consultamos la información que ustedes proporcionan a sabiendas de que no podemos confiar en todos los productos que hay en el mercado y resulta que tampoco es confiable. Deberían poner más atención, ya que en muchas ocasiones se pone en riesgo la salud de las personas.

—Odette Villegas

La investigación que citas, realizada por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, se enfocó en productos adquiridos en diversos puntos de venta. Sí, nos hicimos de ellos como cualquier consumidor. La leche Alpura ultrapasteurizada deslactosada fue evaluada de acuerdo con la normatividad, tenlo por seguro. En ese lote y año, podemos asegurarle que no tenía lactosa. Si deseas interponer una queja, el primer paso es llamar al Teléfono del Consumidor: 5567 8722 o 01800 468 8722.

Lo que no podemos asegurar es que la leche que tomó tu hijo no contenía lactosa. Ahora bien, el niño pudo haber reaccionado a otros componentes de la leche, como las proteínas, de las cuales la caseína (que integra la cuajada que se forma al cortarse la leche) representa aproximadamente el 80% del total de proteínas lácteas; el 20% restante se encuentra en el suero. Los dos tipos de proteínas suelen provocar reacciones alérgicas. A menudo se confunde la alergia a la leche con la intolerancia a la lactosa, pero son asuntos diferentes.

FOTÓGRAFO SE QUEJA

El Sr. José Luis Peña Álvarez, quien es propietario de un estudio fotográfico, envía esta carta a la redacción de la revista, la cual reproducimos a continuación. Queremos aclarar que, en general, el sentido de la **Revista del Consumidor** es el apoyo a la economía de los consumidores. En el caso del artículo señalado, su objetivo no es otro que señalar la importancia del ahorro en el entorno doméstico y mostrar algunos procedimientos para lograrlo. Quizás sobra decirlo, pero lo queremos dejar patente: existen ciertos servicios que, aunque implican labores que los consumidores podemos realizar nosotros mismos, elegimos contratar con algún proveedor, por cualquier cantidad de razones. No consideramos que la posibilidad de "hacerlo uno mismo" implique que el trabajo de un plomero, un electricista o un fotógrafo sea redundante y mucho menos despreciable. Lamentamos que el lenguaje utilizado haya resultado ofensivo para el Sr. Peña.

En la edición de agosto de 2009, en la página 66 –artículo "Hazlo tu mismo"–, se lee lo siguiente: "el 'tamaño infantil' no es monopolio de los changarros fotográficos". ¡Qué poca certeza hay en esas letras! ¡Qué poco respeto demuestran hacia un trabajo profesional! ¡Qué falta de seriedad y respeto al tratar a un negocio como "changarro"! ¡Qué poca información exhiben al recomendar a los lectores que prescindan de los servicios de un experto, y que ellos mismos se retraten e impriman sus fotos "para cualquier trámite"!

Así la economía, será peor para los estudios fotográficos, pues Profeco recomienda no ir a esos changarros. Su recomendación fue hecha sin saber siquiera cuáles son los requisitos mínimos que cada institución solicita para las fotografías. El artículo desorienta flagrantemente al consumidor, pues lo confunde al hacerle creer que de manera sencilla y fácil puede hacer sus fotos hasta para tamaño título. No hay cosa más errónea. En más de 20 años de experiencia, he visto miles de fotografías rechazadas por instituciones al no cumplir a cabalidad con todos los requisitos fotográficos; he atendido a cientos de consumidores que tienen que repetir sus fotos porque acudieron con personas improvisadas que creen que el hecho de tener una cámara los capacita para hacer fotografías de identificación.

Pienso en el daño económico que genera en los bolsillos de los consumidores la imprudencia de poner un artículo improvisado, desinformado e irrespetuoso, el que induce al consumidor a no solicitar los servicios de fotógrafos capacitados y a la improvisación en un país donde lo que se necesita es capacitación, actualización y competencia profesional.

—José Luis Peña Alvarez

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Gracias por los comentarios que escriben en nuestro sitio (revistadelconsumidor.gob.mx). Estos son algunos de ellos.

Jasmine, sobre "¿Existen los jugos milagrosos?"
Muchas gracias por este tipo de información. Me he quedado asombrada sobre los jugos y la forma de tomarlos. Yo cuido mucho mi alimentación y pensé que tomando muchos jugos me nutría, pero la forma en que los tomaba es incorrecta. Ahora sé cómo y se los agradezco.

Glou, sobre "Estudio de calidad: suavizantes"
Sus videos son de mucha ayuda, sobre todo a las personas que nos iniciamos en formar un hogar. Los quiero, hacen mi vida más fácil y práctica.

Lupita, sobre "Tecnología Doméstica Profeco: machaca"
Casi han salvado mi economía: mi esposo no tiene ingresos fijos y gracias a su Tecnología Doméstica he aprendido a economizar en todos los aspectos de mi hogar. Lo que he logrado hacer es de gran ayuda para mi familia. Muchas gracias y felicitaciones a todos.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la Revista del Consumidor y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

REVISTA DEL CONSUMIDOR ENLÍNEA

TV · WEB CAST · RADIO · PODCAST · iTunes · YouTube

→ **Revista del Consumidor en línea:** **revistadelconsumidor.gob.mx**, nuestro sitio en Internet es el hogar de todos nuestros contenidos. Mira los videos y escucha los programas de radio, intégrate a redes sociales, lee diversas publicaciones impresas (*El Mandado*, *Consumán*...) y participa con comentarios o sugerencias.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** búscalos en YouTube: youtube.com/profecotv. Y, claro, a través de nuestro sitio.

→ **Revista del Consumidor Radio:** un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo sólo a través del sitio.

→ **Revista del Consumidor Podcast:** hemos renovado nuestro podcast oficial. Busca en nuestro sitio reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología, entre otros. Búscalo ya en la tienda de iTunes.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y la actualidad del consumo. Búscalos en youtube.com/profecotv y en nuestro sitio.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual

(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

El ciclo de vida del condón, pág. 10

Mito urbano: ¿reprocesan la leche?, pág. 16

Dr. House te enseña a consumir, pág. 20

La tendencia ganadora en el Consumer Electronics Show de este año no fue un nuevo teléfono celular ni una novedosa pantalla de LCD, fue la ecología.

Foto LGEPR

La tecnología quiere florecer

¿Cuántos de los dos mil expositores del Consumer Electronics Show (CES), que se celebró el mes pasado en Las Vegas, llegaron al evento en bicicleta? La verdad no tenemos idea, pero suponemos que debieron ser muchos. Y es que en esta edición del CES la industria quiso ser más verde que nunca: el Sustainable Planet, pabellón que la feria de electrónicos de consumo más importante del año dedica a la tecnología ecológica, creció 40% más que el del año pasado. Es evidente que tener un lado verde, hoy en día, reditúa más que nunca. Así que ahí estuvieron empresas como Panasonic y Toshiba con sus secciones especiales de ecoideas. ¿Qué clase de gadgets ecológicos pudieron encontrar los 130 mil visitantes al CES en el Sustainable Planet? En realidad no fue demasiado: nuevos cargadores solares para Blackberrys, una empresa que ofrece mejores formas de deshacerse de un teléfono celular y accesorios para iPod, como bocinas y audífonos hechos con materiales reciclados, entre muchos otros artefactos de similar utilidad. De hecho, el producto que más llamó la atención dentro del pabellón verde fue el YoGen, un generador de energía para teléfonos celulares que funciona como un yo-yo... lo que nos indica qué tan importante resultó, en realidad, la tecnología sustentable para el evento de consumo electrónico que marca la tendencia para el resto del año. El sufijo "eco" vende. Aún más: muchos críticos de la forma en que el CES juega con la palabra sustentable están ansiosos por conocer la espectacular cantidad de energía que se utilizó en el evento para presentar todos los productos. Así que ahora muchos se preguntan: ¿qué tan verde logró ser The Internacional Consumer Electronics Show 2010? Tal vez el número de bicicletas que estuvieron estacionadas afuera podrían darnos una idea.

Ciclo de vida de los preservativos

¿Cómo nacen, crecen y mueren los condones?

¡Los preservativos nacen de los árboles! Éste y otros datos sorprendentes sobre el ciclo de vida de los condones, aquí.

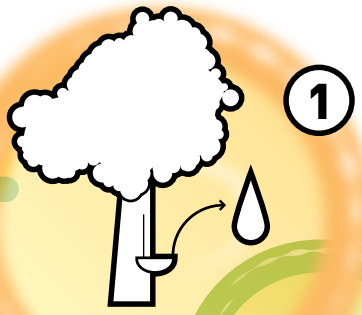
FABRICACIÓN
En el inicio, todo era látex

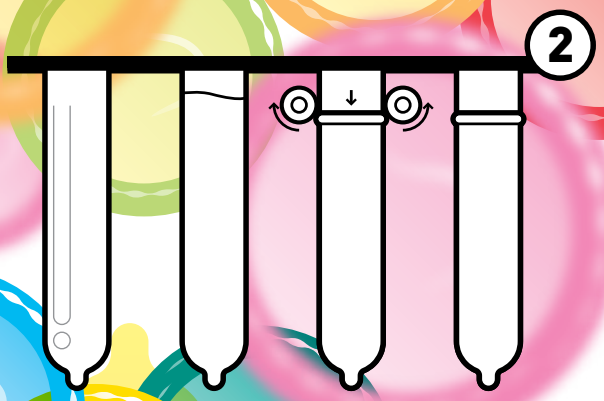
1 Se extrae la savia del árbol de caucho o árbol de la goma, como también se le conoce. Para darle consistencia a esa savia lechosa, le añaden ciertos estabilizadores, antioxidantes y químicos vulcanizantes. Esta mezcla, que reacciona con el látex para hacerlo más resistente y menos alergénico, se guarda hasta que alcanza el grado de curación necesario.

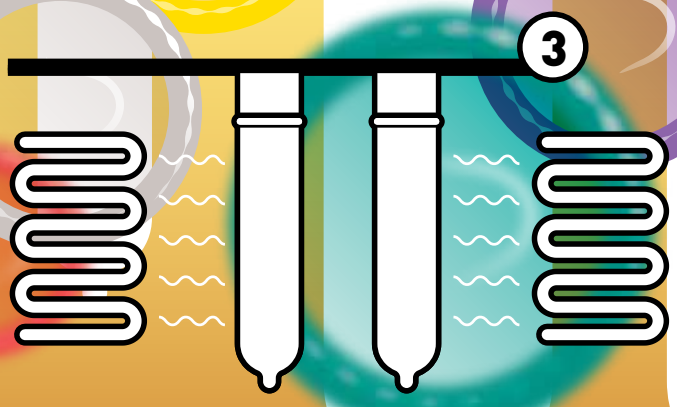
2 Cuando el látex está listo, se vierte en recipientes a temperatura controlada. Una línea continua de moldes de cristal se sumerge en la mezcla para recoger una película muy fina de látex, que se deja secar antes de repetir una vez más este proceso. El anillo del condón se forma con unos cepillos giratorios. El grosor del condón es determinado por la velocidad de la cadena de moldes y la viscosidad del compuesto de látex.

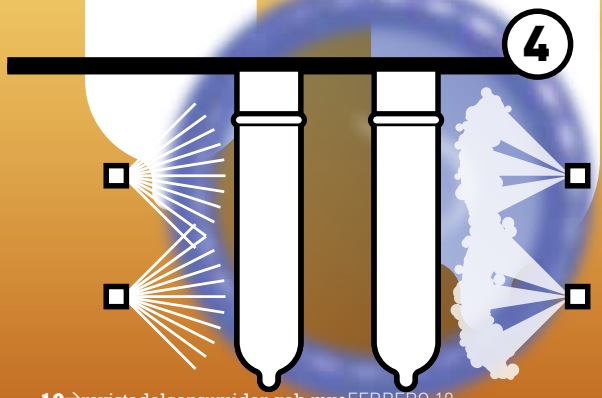
3 Los preservativos, sin retirarlos de los moldes, se introducen en un horno para vulcanizar el látex, lo que les proporciona elasticidad y resistencia.

4 Una vez formados se lavan con agua caliente e ingredientes especiales para retirarles los residuos químicos. Luego se lavan en una emulsión de silicón y se cubren con polvo para darles textura. Finalmente se les quita la humedad en una secadora centrífuga.









Fuentes sico.com.mx, durex.com, trojan.com.mx, epa.gov, NOM-016-SSA1-1993 (que establece las especificaciones sanitarias de los condones de hule látex)

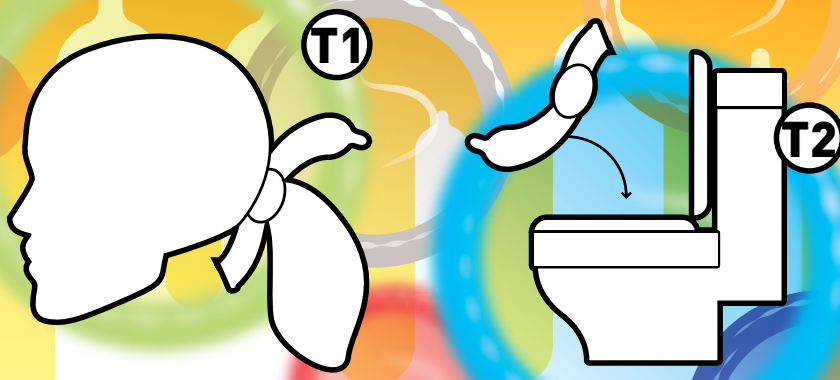
LAS PRUEBAS
Sólo sobreviven los más aptos

5 Los condones son inspeccionados visualmente para detectar fallas, como agujeros, burbujas o pliegues en su estructura.

6 La prueba electrónica. Todos los condones son puestos en un molde metálico que se sumerge en un tina, la cual contiene una solución conductora de electricidad, para aplicarles un voltaje de 900 a 1,400 voltios. Si el condón tiene alguna perforación o rasgadura, el molde recibe una descarga y el condón es descartado automáticamente.

Otras rigurosas pruebas a las que deben ser sometidos todos los condones:

- **Verificación de la longitud**... que no debe ser menor a 160 mm. El ancho lo establece cada fabricante y el promedio de espesor debe ser entre 0.04 y 0.12 mm.
- **Suspensión con agua.** Se llenan los condones con 300 ml de agua a temperatura ambiente (15°C a 30°C) y se inspeccionan, al menos, durante un minuto para detectar señales visibles de fuga.
- **Determinación de volumen de estallido.** Se mide la capacidad de aire que soporta el preservativo antes de estallar.
- **Prueba de hermeticidad.** El empaque se somete a una presión de vacío para detectar fugas.
- Finalmente los condones son lubricados, empacados y distribuidos para su venta.



DESECHO
Así termina la vida de un condón

Teoría 1. Hace un par de años comenzó a correr el rumor de que los chinos, cómo no, se pusieron a recolectar condones usados para convertirlos en ligas para sujetar el cabello. Esto no pasa de ser un mito, porque nadie ha ido "al sur de China, cerca del delta del Río Peral" (¿eso existe?), donde dicen que las hacen, para comprobarlo. Por lo pronto, chicas, quizá sea buena idea no sostener la liga con la boca mientras se peinan.

Teoría 2. Muchos inconscientes creen que tirar los condones usados al inodoro es la vía que resulta menos desagradable para perderlos de vista. Tú no lo hagas. Lo primero que puede ocurrir es que se tape tu drenaje (y que tu plomero te odie) y lo peor, que tus condones usados lleguen hasta las lagunas, ríos y océanos. Según la Agencia de Protección Ambiental estadunidense (la EPA, por sus siglas en inglés), los principales residuos flotantes que navegan en el océano son los plásticos y algunos tipos de goma, entre ellos, claro, los condones. Cada año, miles de animales acuáticos se atoran, ingieren y hasta se estrangulan con estos desechos.

Teoría 3. Muchos optan por tirarlos a la basura. Gran idea. Es la mejor forma para deshacerte de ellos: toma tu condón usado, hazle un nudo, enróllalo en un poco de papel higiénico y tíralo al cesto.

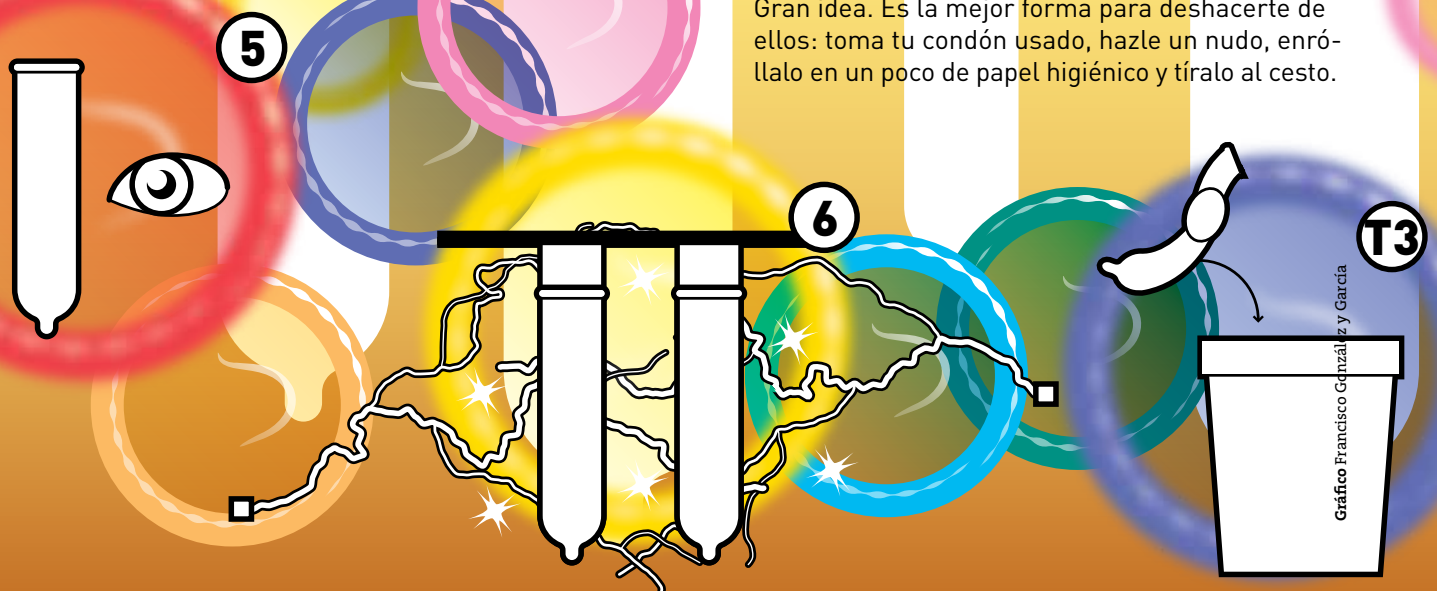
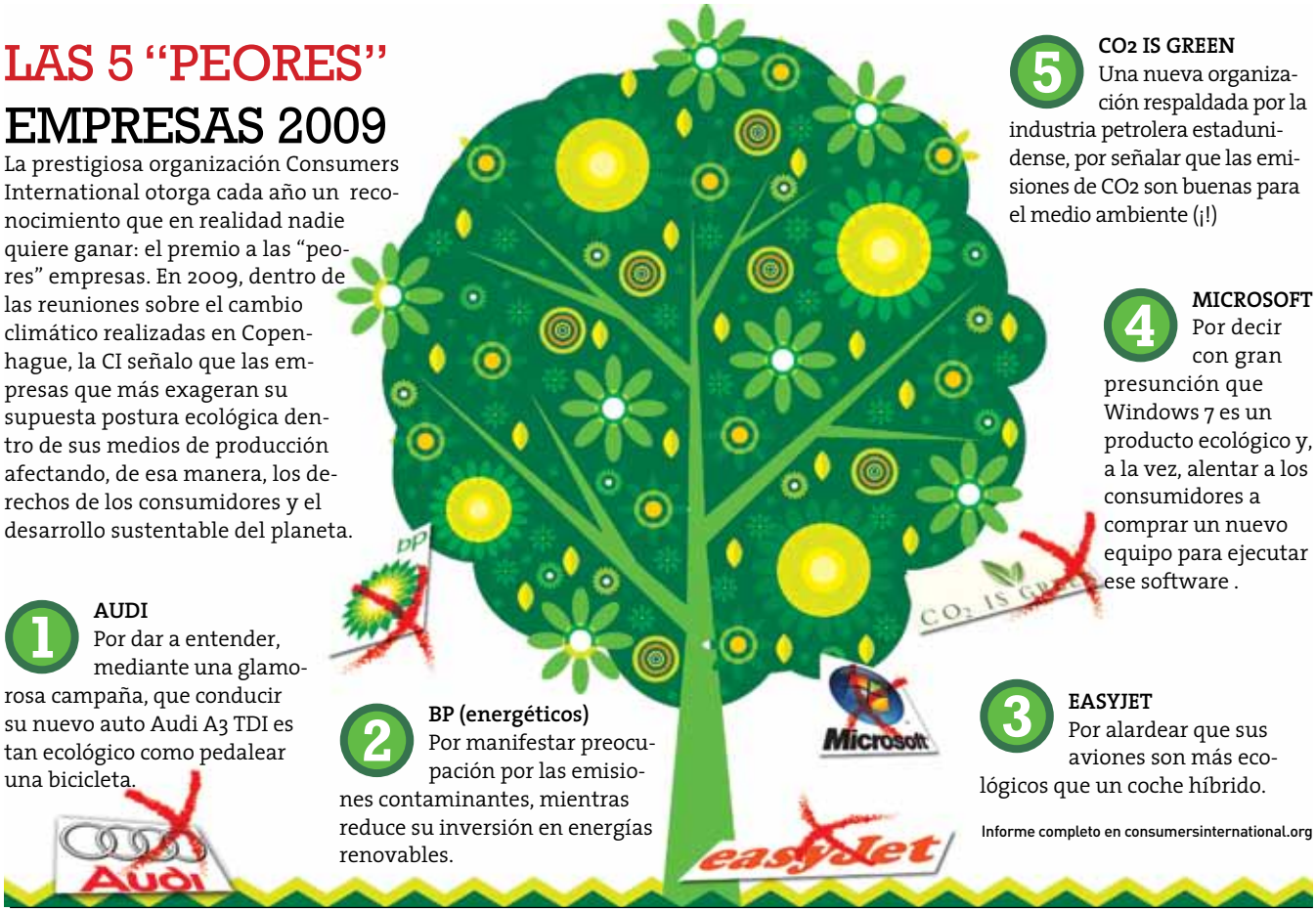


Gráfico Francisco González y García

Consumo a bocados

LAS 5 "PEORES" EMPRESAS 2009

La prestigiosa organización Consumers International otorga cada año un reconocimiento que en realidad nadie quiere ganar: el premio a las "peores" empresas. En 2009, dentro de las reuniones sobre el cambio climático realizadas en Copenhague, la CI señalo que las empresas que más exageran su supuesta postura ecológica dentro de sus medios de producción afectando, de esa manera, los derechos de los consumidores y el desarrollo sustentable del planeta.



1 AUDI
Por dar a entender, mediante una glamorosa campaña, que conducir su nuevo auto Audi A3 TDI es tan ecológico como pedalear una bicicleta.

2 BP (energéticos)
Por manifestar preocupación por las emisiones contaminantes, mientras reduce su inversión en energías renovables.

3 EASYJET
Por alardear que sus aviones son más ecológicos que un coche híbrido.

4 MICROSOFT
Por decir con gran presunción que Windows 7 es un producto ecológico y, a la vez, alentar a los consumidores a comprar un nuevo equipo para ejecutar ese software .

5 CO_2 IS GREEN
Una nueva organización respaldada por la industria petrolera estadunidense, por señalar que las emisiones de CO_2 son buenas para el medio ambiente (¡!)

Informe completo en consumersinternational.org

UN OJO EN EL CIELO

Ahora las 500 millones de personas que viven en los 32 países miembros de la UE podrán obtener información y datos relevantes en tiempo real sobre el medio ambiente a través del servicio Eye on Earth, una de las primeras aplicaciones construidas sobre la plataforma de cloud-computing (computación en nube) basada en la nueva tecnología Windows Azure.

Microsoft, en conjunto con la Agencia Europea de Medio Ambiente, presentó el portal en la pasada cumbre sobre el Cambio Climático de Copenhague. Eye on Earth muestra los datos en un formato visual a través de Bing Maps. La empresa asegura que si los ciudadanos pueden ver la calidad del agua de la alberca donde llevan a nadar a sus hijos o la del aire que respiran, serán más conscientes de la problemática ambiental.

Fuente techmez.com

¡HOMBRE: NI FRÍO NI CALOR!

Los viajes en avión podrían convertirse en toda una experiencia de confort y entretenimiento, esto gracias a que científicos españoles desarrollaron un asiento inteligente, capaz de medir la temperatura corporal del pasajero, su grado de nerviosismo y regular los parámetros de ruido y humedad alrededor. Además, el asiento incorpora una alfombra interactiva para disfrutar videojuegos con el movimiento de las piernas mientras se surcan los cielos.

Este invento regulará todos los factores relacionados con los pasajeros de un avión: calmará su estrés, les procurará una temperatura sin frío ni calor, los aislará del ruido y les brindará diversión. El asiento funciona mediante sensores enfundados en un tejido especial que sirve de aislante acústico. Sin duda cambiará la experiencia de volar en avión.

Fuente antena3noticias.com

CERVEZA ORBITAL

La marca japonesa de bebidas Sapporo produjo la primera cerveza elaborada con cebada cultivada en el interior de la Estación Espacial Internacional, y de inmediato la puso a la venta a través de su página en Internet. De la bebida, llamada Sapporo Space Barley, sólo se distribuyeron 1,500 botellas de 330 mililitros, al precio de unos 12 euros cada una.

Fuente elmundo.es

Fotos Archivo

AMAZON NO ESTARÁ EN EL MAPA

El gigante de las ventas por comercio electrónico ha negado que tenga planes para abrir tiendas físicas en el Reino Unido –o en algún otro lugar del planeta– que pudieran servir como puntos de salida de los productos que sus clientes compran por Internet.

La aclaración se deriva de que hace algunas semanas *The Times* publicó que la intención de Amazon era adquirir locales en las afueras de las ciudades donde sus clientes pudieran recoger su pedido, algo que ha cobrado sentido desde que la empresa vende no sólo libros y discos, sino objetos algo más grandes, como televisores y lavadoras. De este modo, los usuarios podrían ahorrarse o al menos reducir los gastos de envío.

Sin embargo, un portavoz de Amazon ha asegurado a la agencia británica UKPA que "No tenemos ningún plan para abrir tiendas físicas en ningún lugar del mundo". Y es que los resultados de Amazon en el Reino Unido superan en crecimiento a las ventas de la empresa en todo el orbe (33% frente a 28%), lo que definitivamente habla de lo bien que le va con su modelo de negocio actual y la poca probabilidad de que lo cambien.

Fuente libertaddigital.com

ANDAR A LA MODA CONTAMINA

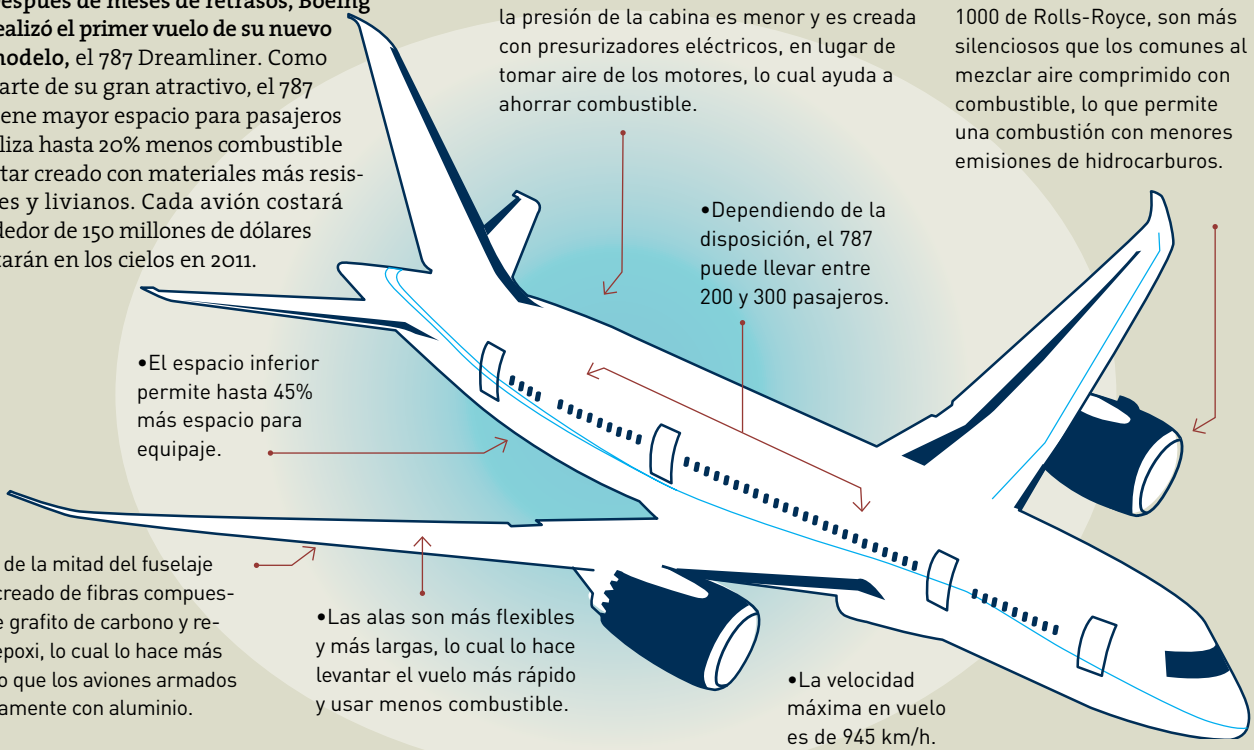
Vestirnos causa un enorme impacto en el medio ambiente, desde la producción de ropa hasta que termina su vida útil y la desechamos. Y si bien los residuos textiles ocupan sólo el 1% en los tiraderos nacionales, su descomposición provoca gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global.

Para reducir este impacto negativo, podemos poner en práctica algunas recomendaciones que además nos reportarán un ahorro importante.

- **No renueves** tu guardarropa en cada temporada. La ropa tiene un periodo de vida muy superior al que dicta la moda.
- **Aprende** a combinar mejor tus prendas en lugar de comprar demasiadas. Con sólo tres blusas o camisas y tres faldas o pantalones puedes lograr nueve atuendos diferentes.
- **Prefiere** las telas naturales (algodón, lino, seda, lana). Son menos contaminantes que las sintéticas (poliéster, nailon, licra).
- **Abstente** de comprar pieles. Algunas especies como la nutria y el lince están en peligro de extinción.
- **Protege y repara** tu ropa, así te durará más tiempo en óptimas condiciones.
- **Recicla** la ropa inservible: elabora paños de limpieza, fundas, muñecas de trapo, tapetes, bolsas...
- **Dona** la que ya no utilices.

MARAVILLA VOLADORA

Después de meses de retrasos, Boeing realizó el primer vuelo de su nuevo modelo, el 787 Dreamliner. Como parte de su gran atractivo, el 787 tiene mayor espacio para pasajeros y utiliza hasta 20% menos combustible al estar creado con materiales más resistentes y livianos. Cada avión costará alrededor de 150 millones de dólares y estarán en los cielos en 2011.



- Gracias a sus materiales más resistentes, la presión de la cabina es menor y es creada con presurizadores eléctricos, en lugar de tomar aire de los motores, lo cual ayuda a ahorrar combustible.
- Los motores del 787, el GEnx de General Electric y el Trent 1000 de Rolls-Royce, son más silenciosos que los comunes al mezclar aire comprimido con combustible, lo que permite una combustión con menores emisiones de hidrocarburos.
- Dependiendo de la disposición, el 787 puede llevar entre 200 y 300 pasajeros.
- El espacio inferior permite hasta 45% más espacio para equipaje.
- Más de la mitad del fuselaje está creado de fibras compuestas de grafito de carbono y resina epoxi, lo cual lo hace más liviano que los aviones armados enteramente con aluminio.
- Las alas son más flexibles y más largas, lo cual lo hace levantar el vuelo más rápido y usar menos combustible.
- La velocidad máxima en vuelo es de 945 km/h.

Fuentes cnn.com, popularmechanics.com, aerospaceweb.org

QUE NO LA CHIFLEN… PORQUE ES CANTADA

En unos 150 lugares de Chongquing en China, en donde los aficionados se divierten echando gritos con ayuda del karaoke, se instaló un sistema que envía una alarma a la policía en caso de que los aficionados al karaoke elijan una canción en la que se mencionen groserías u obscenidades. El sistema también se utiliza para monitorear canciones no autorizadas por tocar temas "políticamente incorrectos" o "sensibles". Ningún candidato a "china idol" tiene que abstenerse de lanzar su mejor falsete, pues no es a ellos a quienes se está monitoreando, sino a los locales que ofrecen entretenimiento con karaoke.

> **"El número de niños que pasan hambre en este país es impresionante. Uno de cada cuatro niños no tiene una alimentación completa; hay varios que se van a dormir sin comer."**
>
> *—Russ Fraser de Feeding America (principal organización de lucha contra el hambre en Estados Unidos) en un artículo sobre cómo la crisis económica ha golpeado la alimentación de las familias y los infantes en ese país.*
>
> **Fuente** bbc.co.uk

EL FRACASO DE LOS GADGETS

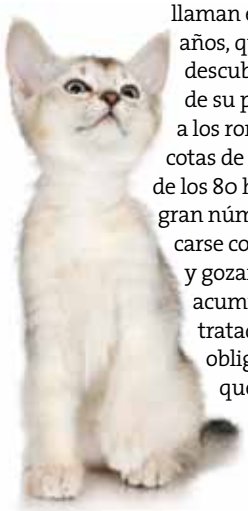
Muchas creaciones se recuerdan más por su fracaso que por su éxito o utilidad o, en el peor de los casos, por el golpe que atestaron a nuestro bolsillo. Algunos de estos dispositivos te ponen sobre aviso, como el Twitter peek, un aparato creado para hacer *tweeting* que funcionó para que te preguntaras ¿por qué gastar 200 dólares si puedo usar mi celular? Otro, el CueCat era un escáner de código de barras que conectado a la computadora "ayudaba" a los usuarios a escanear anuncios publicados en revistas y los mandaba al sitio web del anunciante; si te suena absurdo es porque así era. Otros fueron buenas ideas, como el Segway, aparato para que las personas se transportaran, el cual se suponía iba a solucionar los problemas de tráfico y de espacio en las calles. La creación fue una gran hazaña de la ingeniería, pero el enorme patín de 3,000 dólares nunca estuvo a la altura de lo esperado. Si eres cazador de gadgets, échale un ojo a gizmodo.com, así evitarás caer en la trampa.

Fotos Archivo

GATÚBELAS DE BARRIO

Hace algunas semanas los ciudadanos de Dudley, Massachusetts, votaron para aprobar una nueva ley: nadie puede tener más de tres gatos en casa sin una licencia especial. ¿Qué los llevó a tomar la singular medida? Una disputa legal entre Mary Ellen Richards, dueña de 15 gatos, y sus vecinos, quienes se quejaron de que los animales solían correr frenéticos por sus jardines. El episodio sirvió para retomar lo que algunos llaman el "Cat Ladies Phenomenon", como el caso de Ruth Knueven de 82 años, quien en 2005 fue declarada no apta para tener mascotas cuando se descubrió que había acumulado 488 gatos (222 de ellos muertos) en dos casas de su propiedad. Pero, en realidad, se trata de algo más que personas adictas a los ronroneos, la verdadera problemática son los amos que tienen más mascotas de las que podrían mantener y controlar, personas que desde la década de los 80 han sido motivo de estudio: los dueños obsesivos de un gran número de mascotas creen tener la habilidad para comunicarse con ellas, insisten en que todos sus animales reciben amor y gozan de buena salud. De hecho, estos estudios catalogan a la acumulación de animales como una adicción que debe ser tratada. Las "Cat Ladies" de Dudley no estarán obligadas a visitar al psiquiatra, pero sí tendrán que pagar 50 dólares si quieren tener más de tres gatos en su hogar.

Fuente slate.com



DILE SÍ AL COMERCIO ELECTRÓNICO

A pesar de que, según la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), más de 27 millones de mexicanos tienen acceso a Internet, sólo 8% de los internautas realiza transacciones comerciales en línea. En 2006, dicha asociación realizó un estudio que reveló que 46% de los usuarios de Internet no utiliza la banca electrónica debido a que no considera que la red sea un medio seguro para ello. Muchos otros usuarios confiesan que no llevan a cabo compras o pagos electrónicos porque temen que se pueda violar la confidencialidad de los datos de sus tarjetas.

Sin embargo, no tenemos nada qué temer. El comercio electrónico es seguro y, para comenzar a confiar en él, sólo debemos observar a fondo la página en la que decidamos hacer una transacción: verifica que incluya la identidad del vendedor (el domicilio, el correo electrónico y número de teléfono fijo), infórmate sobre las condiciones de la transacción (como costos totales, condiciones de entrega, cancelaciones, devoluciones y reembolsos), lee las políticas de seguridad y privacidad y comprueba la confiabilidad de la página verificando que la dirección comience con https, que cuente con la imagen de un candado cerrado o una llave y, que al hacer doble clic en el candado, aparezca un certificado de seguridad vigente. ¡No temas más! Busca estas características en las páginas en las que deseas hacer compras o pagos y aprovecha la comodidad y la sencillez que te ofrece el comercio electrónico.

Fuente *Brújula de Compra*

Seguro de vida biológico

Los avances científicos en pro de la salud han contribuido a mejorar la calidad de vida de las personas, es el caso de la preservación de las células madre del cordón umbilical, que pueden ser usadas en casos de emergencia para regenerar el sistema sanguíneo o inmunológico del donante (el bebé), de sus familiares e incluso de una persona compatible genéticamente.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

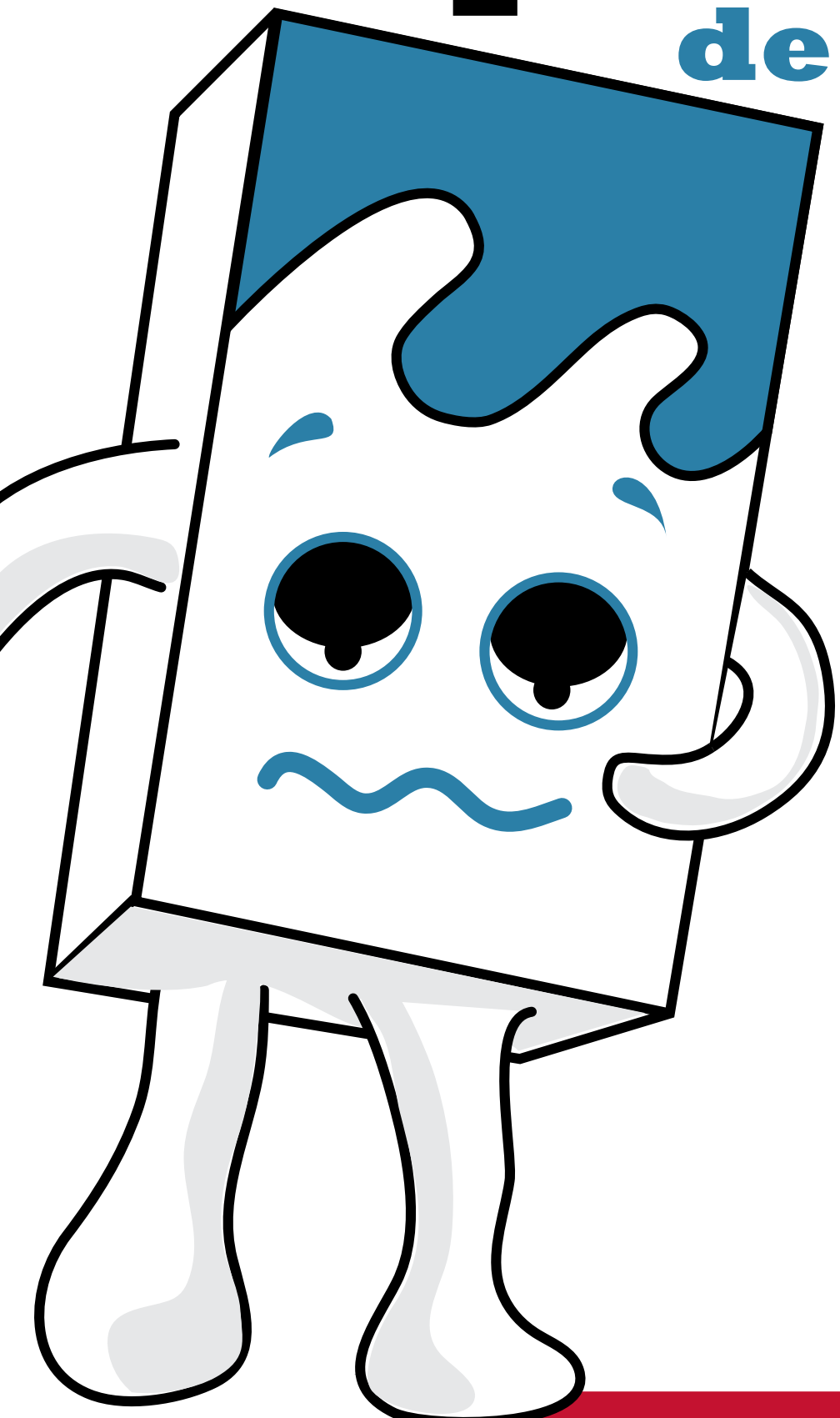
GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

¿Los lácteos caducos en Tetra Pak son reprocesados?

Sospecha de mala leche



La clave está en el fondo del envase, al menos eso asegura un mito urbano que lleva años en Internet: si la caja de cartón tiene el número 2, significa que, en su otra vida, la leche caducó pero fue repasteurizada para ponerla otra vez a la venta. "Y la Ley permite repetir este ciclo hasta 5 veces".

Todo comenzó en República Dominicana y se extendió a Chile, Brasil, España y México. La advertencia es la misma: "La leche en cartón que no se vende dentro del plazo de caducidad, regresa a la fábrica para ser repasteurizada y vuelve al supermercado de nuevo". Pero eso no es lo peor. Resulta que las empresas acostumbran hacer esto 2, 3, 4 y hasta 5 veces para que la leche que no puede venderse tenga más oportunidades de salir del estante, lo que la deja "casi sin sabor y con una significativa reducción de su calidad y valor nutricional". ¿Será posible tanta mala leche?

Los expertos responden

El objetivo de esta información, que navega en Internet vía correo electrónico, son los envases Tetra Pak, en específico su línea Tetra Brik Aseptic, ya sabes, las cajas de cartón que contienen leche ultrapasteurizada, esa que puede estar meses sin refrigeración. Según la supuesta denuncia, este es el quid del asunto: en la base de cada cartón existe un pequeño número (del 1 al 5) que indica las veces que esa

Porque tu tiempo vale oro...

PROCITEL

El Programa de Citas por Teléfono de **Profeco** te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente.
Sólo sigue estos pasos:

Foto H is for Home

Paso 1

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana, o 01 800 468 8722 larga distancia sin costo desde el resto del país.

Paso 2

Exponle tu caso al asesor para que, si es competencia de Profeco, te dé una cita y puedas presentar tu queja en la delegación que corresponda.

Paso 3

Acuerda la fecha, hora y lugar al que deberás ir a formalizar tu reclamación.

Paso 4

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

5568 8722 y 01 800 468 8722

Con Procitel, agenda tu cita y olvídate de las largas filas.

Vivir Mejor

leche se ha reprocesado. "Si un cartón tiene el número 1, significa que es la primera vez que llega al supermercado, pero si tiene el número 4, significa que la leche caducó y fue repasteurizada 3 veces para tratar de ser vendida, y así sucesivamente", se asegura en el e-mail. Buscamos a los involucrados en el tema y podemos adelantarte que dichos números sí existen, pero no con el fin mencionado. "Es absolutamente falso. La leche no se recicla o reprocesa, y menos en Alpura", afirma Felipe Ríos, director de mercadotecnia de la empresa. Por su parte, en Tetra Pak aseguran que es imposible que la leche caduca vuelva a la planta para una nueva ultrapasteurización. "La hipotética relación entre un número en la base de los envases de Tetra Pak y las veces en que supuestamente ha sido reprocesada la leche que contiene, es descabellada", afirma Sergio Escalera, gerente de comunicación, Tetra Pak México, quien explica una razón de que esto no sea posible: "Ir por la leche, transportarla, abrirla, reprocesarla, meterla en un nuevo envase y volver a ponerla a la venta es algo económicamente inviable".

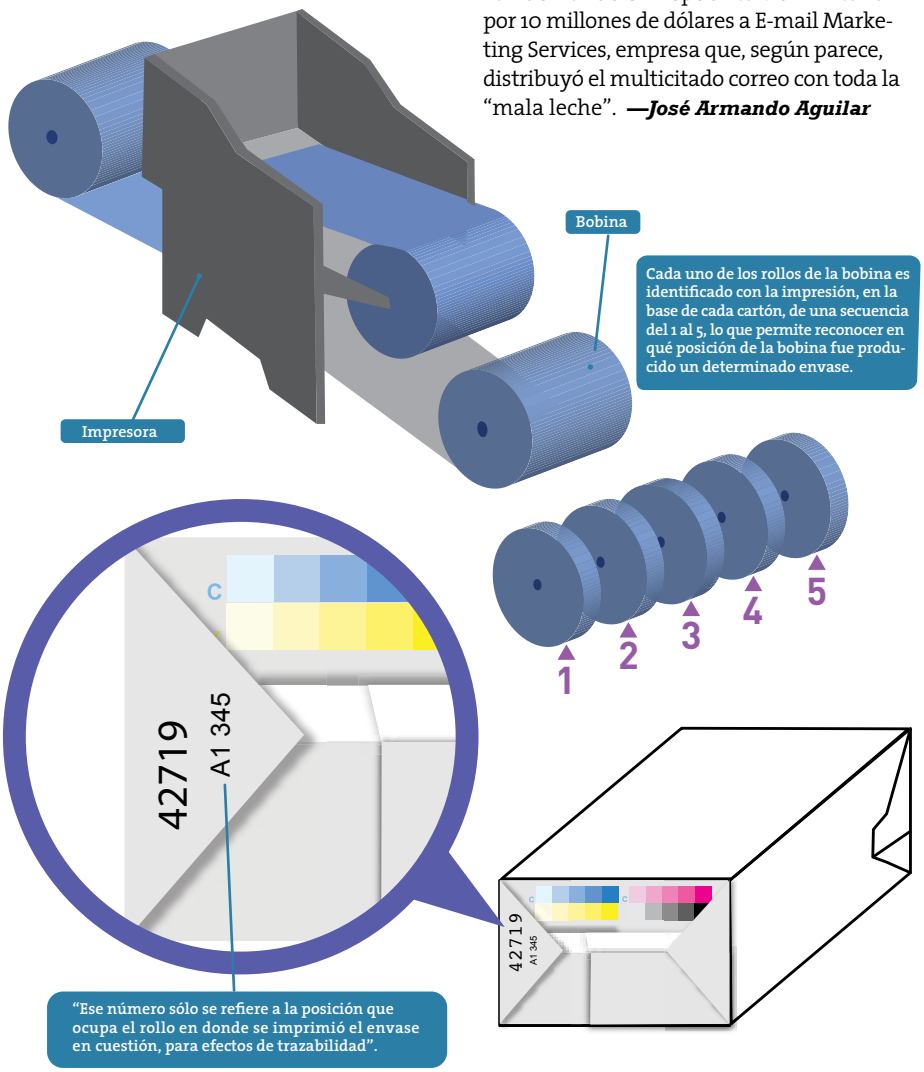
Pero decidimos buscar la opinión de alguien imparcial, y la encontramos en la Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología (Upibi) del IPN. "Yo pienso que la leche podría reprocesarse, a lo más, una vez, porque pierde propiedades: empieza a generar colores y sabores que ya no son normales y además pierde estabilidad, por lo que su vida de anaquel se reduce", comenta Samuel Suazo, investigador especialista en lácteos de la Upibi. Sin embargo, el profesor del IPN afirma que, hasta donde él sabe, los fabricantes no reprocesan la leche caduca para lanzarla nuevamente a la venta, ya que "es un riesgo muy elevado para ellos porque pueden meterse en problemas con Salubridad". Y confirma lo señalado por Sergio Escalera: "Económicamente no es viable reprocesar la leche. El envase que utiliza Tetra Pak para la leche ultrapasteurizada cuesta tanto como el producto, y si echan a perder un envase tienen que utilizar otro. Ahí suben los costos y ¿dónde está la ganancia?", puntualiza Samuel Suazo.

¿Y qué hay con los numeritos?

He aquí el porqué de ese 1, 2, 3, 4 o 5 que encuentras en la base de tu cartón de leche: Los envases son producidos en grandes bobinas que contienen cinco rollos de cartón. Cada uno de los rollos de la bobina es identificado con la impresión, en la base de cada cartón, de una secuencia del 1 al 5, lo que permite reconocer en qué posición de la bobina fue producido un determinado envase de ese lote, lo que permite garantizar el máximo control sobre cada envase enviado al mercado.

"Ese número sólo se refiere a la posición que ocupa el rollo en donde se imprimió cada envase, para efectos de trazabilidad. No crean automáticamente la información que les llega vía electrónica, sino que busquen su fundamento, autor y fuentes", Recomienda Sergio Escalera.

Este mito resultó tan falso que Tetra Pak demandó en República Dominicana por 10 millones de dólares a E-mail Marketing Services, empresa que, según parece, distribuyó el multicitado correo con toda la "mala leche". ***—José Armando Aguilar***



¡Y no se les derrama!

La leche ultrapasteurizada, que también es conocida como leche UHT por sus siglas en inglés (Ultra High Temperature), puede conservarse durante varios meses en su envase cerrado sin necesidad de usar conservadores o refrigeración. Para lograrlo, la leche se somete a una temperatura cercana a los 150°C de 2 a 4 segundos, se deja inmediatamente descender a temperaturas inferiores a los 32°C y en seguida es envasada para no permitir que entre en contacto con la luz, el oxígeno o bacterias que puedan afectarla.

Fuente Tetra Pak México

Aprovecha las ventajas de los contratos de adhesión en línea

A PARTIR DEL 6 DE ENERO DE 2010 PODRÁS REGISTRAR TU CONTRATO DE ADHESIÓN EN EL SITIO: RCAL.PROFECO.GOB.MX

Profeco

Beneficios que obtendrás:

- Evitarás costos de traslados, ya que no irás a ninguna oficina de Profeco.
- No tendrás que entregar documentación física.
- Podrás realizar el trámite por Internet, durante las 24 horas del día.
- Reducirás el tiempo en que se te entrega el contrato:

Antes El contrato tipo obligatorio se tardaba **35 días hábiles** y el tipo voluntario **90 días hábiles.**

Ahora Al hacerlo en línea, el contrato tipo obligatorio o voluntario está listo en **siete días hábiles.**

Antes El contrato nuevo obligatorio tardaba **45 días hábiles,** y el contrato nuevo voluntario se entregaba en **90 días hábiles.**

Ahora Los contratos nuevos obligatorios o voluntarios sólo se tardan **20 días hábiles.**

contratos de adhesión en línea

Registro Público de Contratos de Adhesión

José Vasconcelos 208 Piso 11, Col. Condesa, Delegación Cuauhtémoc, México, DF,
CP 06140, Teléfono: (55) 5625 6700, ext. 1260 y 1382. Fax: ext: 1214. contratosenlinea@profeco.gob.mx

rcal.profeco.gob.mx

Vivir Mejor

Lo que Dr. House nos enseña sobre CONSUMO

La popular serie televisiva no sólo nos ha dado intrigantes enigmas médicos, también nos ha demostrado que existen algunas verdades universales sobre el consumo que más nos vale atender. **Por Ollin Islas**

La idea surgió de dos mentes: la de Paul Attanasio, guionista, quien se inspiró en la columna de la Dra. Lisa Sanders en el periódico *The New York Times* para escribir el argumento de la serie, y la del productor ejecutivo David Shore, quien se encontraba obsesionado con la creación de un personaje basado en el legendario investigador Sherlock Holmes. El resultado fue *Dr. House*, el programa que en 2008 se convirtió en el más visto de todo del mundo (se estima que tuvo 82 millones de televidentes en 66 países).

Desde la perspectiva de los miembros del equipo de *Dr. House*, la serie ha servido para algo más que entretener a las masas: en cada episodio, los televidentes obtienen información sobre trastornos poco comunes, así como sobre las complicadas situaciones a las que deben enfrentarse quienes los padecen. Pero ésta no es la única lección. Cada uno de los casos médicos que se presentan tiene una enseñanza respecto a la manera de vivir... y también de consumir. Recopilamos las moralejas de la serie en torno al consumo en estas páginas. Sigue las reglas y consume sin poner en riesgo tu salud.

Dime qué consumes y te diré qué padeces. Quizá ninguna situación evidencia más la estrecha relación entre el consumo y la salud de los consumidores que la que observamos en la dinámica de trabajo del peculiar equipo de diagnóstico de *Dr. House*. Cada vez que hay un nuevo caso, los miembros del grupo tienen que visitar la casa del paciente para observar los restos de lo que consumió durante los últimos días. ¿La pista estará en los alimentos que ingirió? ¿El enfermo cambió de marca de insecticida y éste lo envenenó? ¿El mal proviene del consumo de drogas? ¿El paciente tomó

Foto Archivo/ Cortesía de Universal Channel/ Dr. House

medicamentos sin receta? Gregory House cree que preguntarle al enfermo sobre sus hábitos de consumo no basta. Y es que, tras años de ejercer la medicina, el médico y sus colegas concluyeron que no hay un solo paciente que diga la verdad al respecto, aunque su vida dependa de ello.

No te automedicarás. Muchos de los casos que se presentan en la serie están vinculados con malas decisiones de consumo. El ejemplo más claro es la automedicación. En uno de los episodios, una madre que no puede lidiar con todas sus actividades, comienza a ingerir Ritalín, un estimulante que, en combinación con otro medicamento, le provoca movimientos anormales e involuntarios. En otro capítulo, un hombre que decide tomar un remedio para tener mayor potencia sexual, les transmite a sus hijos hormonas que cambian su comportamiento y afectan su salud. Tanto en la ficción como en la realidad, la automedicación es un problema serio que va en ascenso. Según autoridades de la Confederación Nacional de Pediatría, en nuestro país, 88% de la población recurre a la automedicación, principalmente de antibióticos y antigripales. La Organización Panamericana de la Salud ha manifestado que siete de cada diez personas se han vuelto inmunes a los antibióticos a causa de la automedicación.

Más vale estar sano, que estar guapo. Una mujer con bulimia ingiere una sustancia para vomitar que daña su corazón al grado de necesitar un trasplante. Otra, una gurú de la salud que, en vez de aplicar sus propios consejos, se hizo un bypass gástrico para bajar de peso, rechaza el tratamiento que puede salvarle la vida: para compensar la ausencia de una enzima, la paciente debe seguir una dieta alta en carbohidratos pero se niega a hacerlo porque éstos le harían perder su figura. En ambos casos se expone la necesidad imperiosa que algunas personas tienen de pertenecer a un modelo de belleza que suele ser difundido por los medios y la publicidad. Por desgracia, el deseo de lucir como modelo de portada de revista puede tener consecuencias fatales en la salud. En este rubro, México ha encendido un foco rojo: según el Instituto Mexicano del Seguro Social, en la última década se han quintuplicado los problemas de anorexia y bulimia en nuestro país (cada año se registran 20 mil nuevos casos).

No adquirirás productos pirata. Es imposible saber cuál fue el camino que un producto pirata recorrió para llegar a nuestras manos y, por desgracia, lo que haya sucedido en ese trayecto puede afectar gravemente nuestra salud. En uno de los episodios de la serie, dos jóvenes permanecen entre la vida y la muerte hasta que House y su equipo descubren que ambos le compraron pantalones pirata a un comerciante que utilizaba el mismo camión para transportar las prendas y para llevar un pesticida (que los envenenó) a un maizal. La piratería (en especial, las prendas y los medicamentos) pueden representar un riesgo para la salud, pero éste no es el único mal que provoca: también favorece la delincuencia organizada, la evasión de impuestos y debilita las industrias locales. En México, la piratería llega a generar ganancias entre 500 y 700 millones de dólares anuales. Según la encuesta más reciente de la Cámara Americana de Comercio, 94% de los productos pirata que se adquieren en nuestro país son DVD y CD, 14% es ropa, 13% es calzado y 10%, software.

No usarás Internet para autodiagnosticarte. En diversos capítulos, el diagnóstico de House es cuestionado por la información que los pacientes obtienen en Internet. Algunos incluso se niegan a tomar el tratamiento que los médicos recomiendan porque hallaron un sitio en la red que sugiere otro antídoto. Antes de usar Internet como si fuera nuestro médico portátil, debemos tomar en cuenta que no toda la información que circula en la red es confiable. Para no poner en riesgo la salud, es indispensable evitar el autodiagnóstico y las consultas médicas en línea. Cada caso es único y el diagnóstico depende de la historia clínica del paciente. ¿Quién mejor que un médico (como Gregory House) para resolver los acertijos de nuestra salud?

Consumo cultural

Sugerencias de la casa

El consumo no sólo se ejerce. También se reflexiona, se toma como punto de partida para entender la sociedad en que vivimos. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo.
Por Ágata Székely

Personas en el mercado, de Hendrick Van Steenwyck el Viejo, (c.1550-1603), Holanda

PARA LEER

¡Me lo llevo! Una historia del shopping

Thomas Hine
Editorial Lumen, 2003

El acto de comprar es en estos tiempos e inevitablemente, uno de los rasgos que distinguen a la humanidad. En su ensayo, el investigador Thomas Hine devela luces y sombras de este hábito y qué mecanismos psicológicos hacen que a veces se convierta en vicio. Hine se refiere a la *buyosphere* –o "comprósfera"–, esa atmósfera especial que tiene la compra y que impregna los rincones más recónditos de la vida cotidiana. "La comprósfera es un conjunto de oportunidades de consumo y un estado mental" –explica. Además, analiza la invención de las necesidades: "Se convierten en tales cuando decidimos vivir de una forma determinada. Aunque a veces suponemos que las personas consumen para competir unas con otras, por regla general consumimos para encajar en un grupo. Queremos tener lo que tienen quienes nos rodean. De este modo, los objetos se definen como necesidades". Un interesante y exhaustivo recorrido histórico y actual para reflexionar sobre la conducta humana.

PARA NAVEGAR

larebeliondelosproductos.org

¿Y si los productos fabricados en condiciones injustas se rebelaran? El cacao, el algodón y el mueble de madera ya lo han hecho en las simpáticas caricaturas creadas por la Coordinadora Estatal de Comercio Justo de Madrid, España (CECJ) en la página larebeliondelosproductos.org, con el slogan "ya es hora de que sepas lo que compras". Allí, cada uno de los "rebeldes" cuenta su causa.

El sitio aborda los problemas de la producción de varios de los enseres que compramos, y también las posibles soluciones.

PARA JUGAR

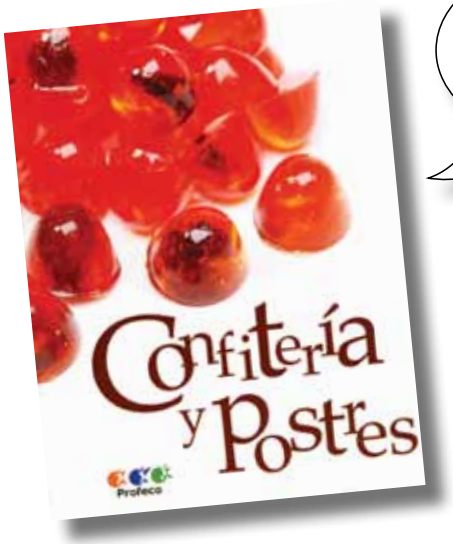
guardianesdelclima.com

Ahora que las reuniones y propuestas sobre el cambio climático fueron noticia, este juego *online* es ideal para que los niños comprendan de qué se trata el calentamiento global, y otras cuestiones ambientales. Lo interesante es que lo hace de una manera entretenida con la estética de videojuegos que a ellos suele gustarles: "Los antiguos Protectores fueron transformados y corrompidos. ¿Quién podrá detener la cuenta atrás de la destrucción definitiva de nuestro planeta?"

No debas letras, mejor cómpralas

CONOCE LOS NUEVOS LIBROS DE CONSUMO INTELIGENTE PUBLICADOS POR PROFECO:

Profeco



$60.00

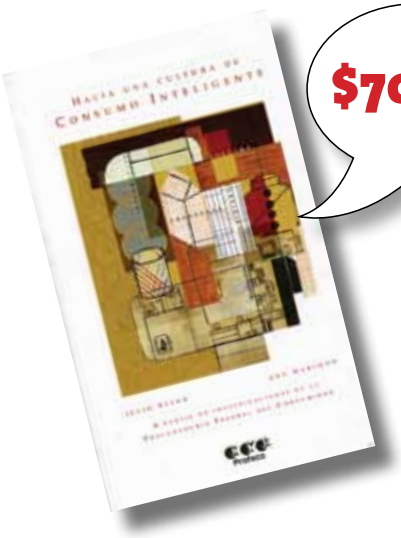
Confitería y postres
La mejor y más dulce colección de Tecnologías Domésticas Profeco, para hacer en casa

$65.00

Políticas públicas de consumo
Antología de temas selectos de consumo, concebidos por especialistas mundiales en el tema

$80.00

Primeros auxilios para el planeta azul
Ecología para pequeños consumidores. Pasta dura, completamente ilustrado



$70.00

Hacia una cultura de consumo inteligente
Reflexiones sobre los Siete Pasos del Consumo Inteligente, para empoderar a los consumidores

Adquiérelos en el Centro de Documentación de Profeco (Cedoc) ubicado en José Vasconcelos 208, planta baja, colonia Condesa, México, Distrito Federal. Para más información llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 desde el DF y 01 800 468 8722 desde cualquier otra parte del país, o envía un correo electrónico a memaldonador@profeco.gob.mx

Tú tienes el poder, y Profeco te respalda

Vivir Mejor

El camino incierto de los libros electrónicos

La letra con pixel ENTRA

Tenemos serias dudas de que el Kindle o similares soportes de lectura electrónica se conviertan pronto en algo más que un gadget para presumir. Te presentamos una visión de consumidor mexicano promedio.

Todo parece estar dispuesto para que no volvamos a leer como antes. Primero llegaron los libros en soportes digitales. Ahora comienzan a multiplicarse los llamados *e-readers* o dispositivos de lectura electrónicos. Muchos no rebasan las dimensiones de un libro convencional, son muy delgados y pesan menos de 300 gramos, pero nos permiten transportar más de mil títulos que se descargan inalámbricamente en el aparato o al conectarse a una computadora.

Libros como pantallas

Los "monitores" de estos dispositivos son muy diferentes a los de cristal líquido (LCD) que encontramos en las laptops y son 100 veces más eficientes. A grandes razgos, la tinta electrónica o *e-ink* funciona con millones de microesferas (del diámetro de un cabello) llenas de un líquido transparente donde flotan partículas de color negro con carga negativa y partículas blancas con carga positiva. Dependiendo de la carga de la corriente que se aplique, las particulas subirán o bajarán para formar letras o imágenes tal y como si fuera la coreografía de una tabla gimnástica. No necesita que se ilumine por atrás; se puede leer bajo el rayo del sol y una vez que aparece una imagen se queda ahí, quietecita, y no requiere de más energía a menos que se cambie la página.

Todo va bien hasta aquí: la solución tecnológica es una maravilla. Pero ¿lo que ha unido el comercio electrónico no lo separará el hombre? Veamos:

–¿Aceptas unirte a tu lector electrónico? ¿Aceptarás todos los libros que el servidor te mande? ¿Prometes serle fiel al formato en lo próspero y en lo adverso, en la salud y en la enfermedad y amarlo respetarlo todos los días de tu vida?

–Esteeeee... ¿Acepto?

Al observar los términos y condiciones para el uso de los dispositivos de lectura o de los libros electrónicos, es lícito tener la sensación de estar dando un paso para el cual tal vez no estemos lo suficientemente preparados o informados.

A toda luces los *e-readers* son un *gadget* más, un aparato de consumo cuya tecnología irá avanzando, lo que seguramente nos llevará a tener más de uno. Tan sólo pensemos en el cementerio personal de celulares o de computadoras que se nos han ido empolvando. Sabiendo esto, ¿por qué los vendedores de los lectores se comportan como si lo que ofrecen hubiese llegado para quedarse?

Con el afán de "amarrar" a los nuevos usuarios, no sólo con esta nueva plataforma sino con un sólo proveedor, hay compañías que han hecho cosas inesperadas. Sony, hasta mediados del año pasado, vendía libros electrónicos en BbeB, formato que sólo podía leerse en sus *readers*. La compatibilidad no parece importar demasiado a nadie y otro caso es el de Amazon, que vende libros electrónicos que funcionan únicamente con el Kindle, el dispositivo que ellos mismos fabrican.

Las letras (aún más) pequeñas

Otro tema que no es menor es el DRM o Digital Rights Management (Manejo de los Derechos Digitales) un concepto muy amplio que restringe lo que nosotros podemos hacer con los "libros" adquiridos. En una librería convencional, el monitoreo termina al pagar mi libro y salirme. Después yo puedo prestarlo, regalarlo, fotocopiarlo para mi uso personal. El DRM que viene incluido en el material que adquiero puede controlar (casi a perpetuidad) desde cuántas veces puedo copiar el libro en una computadora, si lo puedo imprimir o no, hasta si lo puedo prestar. Nos preguntamos: ¿el programa entenderá que tengo derecho a cambiar de computadora y cargarla con los contenidos que legalmente adquirí o lo tomará como un acto de alta traición y los fulminará con una sobrecarga o los bloqueará en el ciberespacio de nunca jamás?

Uno puede leer libros electrónicos en la computadora o a través de un *smartphone* sin necesidad de comprarse un aparato especializado. De hecho, si se compara todo lo que se puede hacer con un teléfono celular inteligente con los *e-readers,* estos últimos podrían parecer como un tostador. En el 2009, sin embargo, demostraron ser un electrodoméstico poderoso como ningún otro.

Una mañana de mediados de julio los usuarios del Kindle conectaron sus aparatos a la red inalámbrica para descubrir que tenían un reembolso no solicitado de Amazon y dos libros menos en sus archivos. Los dueños de los derechos de dichos libros reclamaban que nunca habían otorgado el permiso para venderlos electrónicamente. Amazon aplicó una estrategia de "se lo chupó la bruja" para solucionar el problema: borró los libros problemáticos no sólo de su servidor, sino de cada una de las memorias de los aparatos Kindle de los usuarios, sin su consentimiento. ¿Cuáles eran? *Animal Farm* y *1984*, dos obras en contra del totalitarismo.

Big Brother ataca otra vez

Si Amazon parecía dominar el mercado digital, acaba de entrar otro jugador temible: Google. Google Editions piensa usar los libros sin derechos de autor que la compañia ha digitalizado en varias bibliotecas del mundo y está firmando convenios con autores y editoriales para poner a la venta sus libros de forma electrónica. En resumen, Google nos presenta los contenidos, se arregla con los dueños de los derechos, nos dice dónde comprarlos y nos los acabaría vendiendo.

Si como dice el escritor Juan Villoro, "el libro es un objeto que se abre a modo de una ventana o una puerta", Google pretendería sostener las únicas llaves electrónicas para entrar en él. Que lo logre es decisión de los consumidores. ***—Tania Negrete***

Las librerías en español

¿Hay alguien en México que se esté tomando la molestia de distribuir contenidos en español para *e-readers?*

El portal de Internet de la librería Gandhi tiene una sección de libros electrónicos manejada por la compañía española Publicaciones Digitales, S.A. (Publidisa). En formato PDF que pueden leerse tanto en la computadora como en un *e-reader*. Publidisa también realizó un convenio en octubre de 2009 para vender parte de su catálogo de 8,000 títulos a través del portal de Amazon, para ser utilizado exclusivamente con el Kindle o en la computadora.

Al investigar los planes de Editorial Santillana (con sellos como Taurus, Aguilar, Punto de Lectura y Alfaguara) para comenzar a distribuir algunos de sus títulos digitalmente, nos enviaron las declaraciones que hiciera Francisco Cuadrado, director de Santillana Ediciones Generales, a la revista Libros de España. En ella manifiesta que se está trabajando con otros editores en la creación de una plataforma de distribución para que en el 2010 puedan llevar sus "contenidos en formato digital a todos los libreros que apuesten por este formato de manera que los lectores tengan una nueva altrnativa". ¿Cuántos títulos de su catálogo tendrán disponibles? La cifra no la pudieron precisar. Esperemos que muchos.

Estás a 5 clics de desa

¡CONCILIANET SIGUE CRECIENDO!

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, **vía Internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y unacontraseña.

Clic 1

Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 2

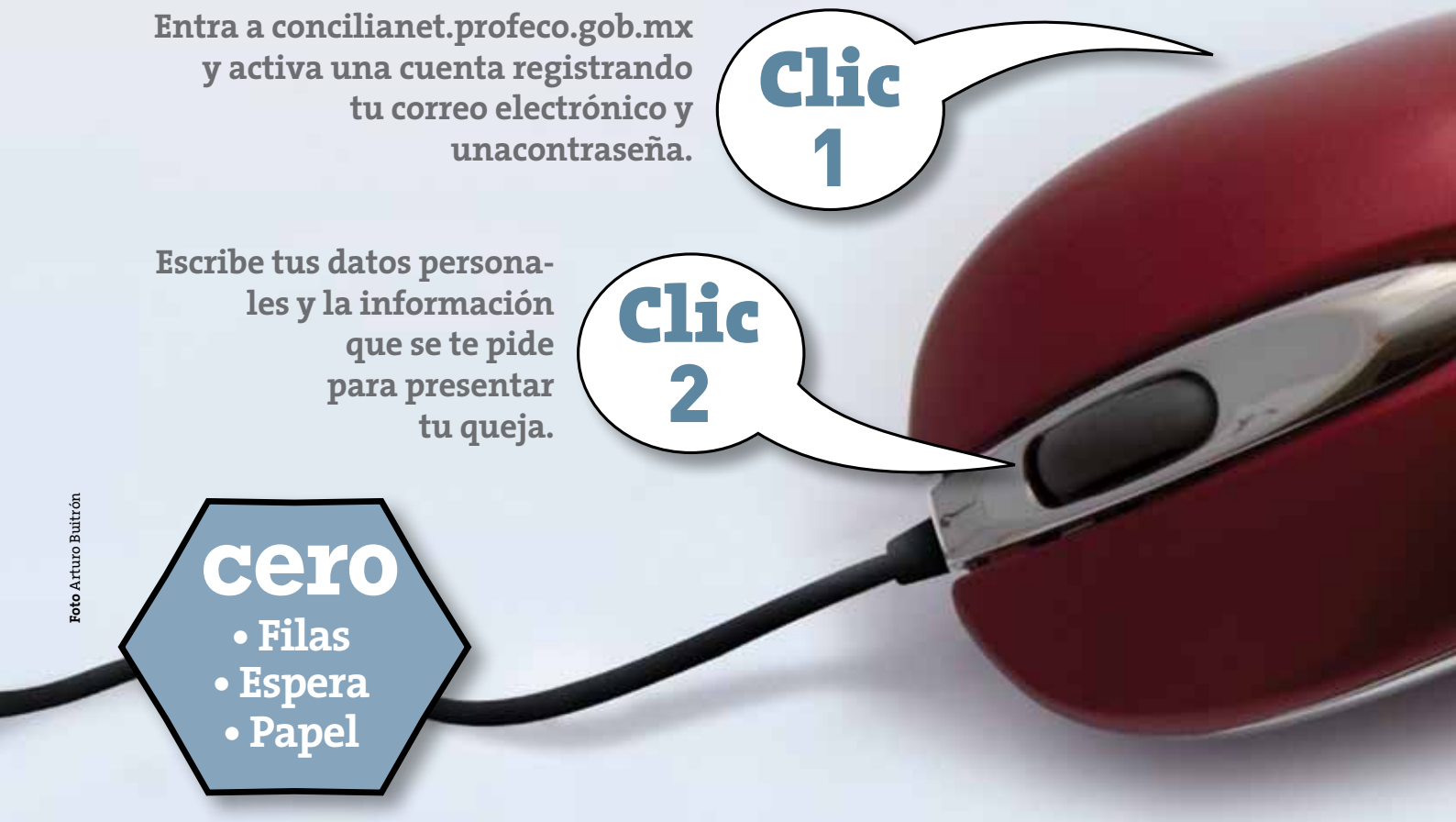


Foto Arturo Buitrón

cero
- Filas
- Espera
- Papel

Estos son los 10 proveedores que ya concilian en línea:

AEROMEXICO. hp gasNatural Office DEPOT volaris Mixup

hogar tu queja

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Profeco

Clic 3

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4

Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5

Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Concilianet

Sanborns SEARS mercado Libre telcel

Vivir Mejor

Foto World Vision

La NFL, junto con la organización World Vision, reparte playeras sin utilizar en países en vías de desarollo.

¿Qué pasa con las playeras de campeón de los equipos que pierden una final?

Perder para GANAR

Los equipos subcampeones se quedan con el desaliento de la derrota, y las camisetas que les recuerdan lo que pudo ser. Algunos clubes las destruyen y evitan malos ratos, otros las regalan y proveen momentos felices a gente necesitada.

Durante la década pasada, el club de futbol Pachuca acostumbró a sus seguidores a ganar, consiguiendo levantar cuatro trofeos de campeones del futbol mexicano e incluso un título internacional, la Copa Sudamericana en 2006. Pero la última vez que el Pachuca llegó a una final, en 2009, no logró superar a su rival: los Pumas de la UNAM, y se quedaron con el subcampeonato. En Pachuca, como sucede con todos los clubes del mundo, habían preparado un gran festejo en caso de salir campeones. Fuegos artificiales, reconocimientos y las muy vistosas playeras de "Pachuca Campeón". Sí, los equipos que juegan finales en la mayoría de las ligas importantes del mundo, preparan desde antes gorras, playeras y demás parafernalia para que puedan lucirlas en el instante en que se coronen, así que siempre hay un equipo que tiene que desechar todo eso: el equipo perdedor. ¿A dónde van a parar esas playeras y demás artículos de campeones frustrados? "Por cábala, nosotros destruimos las playeras", dice Miguel Ángel Pérez, coordinador de mercadotecnia del Club Pachuca. "Se queman o se tiran. Incluso estamos pensando ya no hacer esas playeras si volvemos a llegar a otra final. Después de perder la final contra Pumas, sería por cábala no volver a hacer estas prendas".

Cada equipo tiene distintas formas de resolverlo. Cruz Azul, que ha perdido la final del último torneo celebrado en México, en diciembre de 2009, le deja a la marca deportiva que los viste decidir el destino de las playeras. "Nosotros no tenemos qué ver en cómo se tratan los asuntos de la ropa, quien decide qué se hace es Umbro [la marca que los patrocina]", dice Ricardo Rojas, del departamento de mercadotecnia del Club Deportivo Cruz Azul.

En otras ligas del mundo, sobre todo en Estados Unidos, las playeras de los equipos que no salieron campeones por lo general tienen un destino más altruista. Con ayuda de World Vision, un grupo cristiano internacional de ayuda humanitaria, las camisetas y gorras del campeonato no concretado de las principales ligas de EU: la NFL, la NBA y la MLB, terminan en manos de gente de escasos recursos en países necesitados, como El Salvador, en donde terminó la ropa de los Cardenales de Arizona tras perder el Súper Tazón en 2009, o Nicaragua y Rumania, destinos para las prendas de campeón de los Patriotas de Nueva Inglaterra después de no culminar levantando el trofeo en 2008. "Es una solución que ayuda a todos. Así, nada se desperdicia y termina en manos de quien más lo necesita", indica David Krichavsky, director de relaciones con la comunidad de la liga nacional de futbol americano. Esto demuestra que no siempre en la derrota tiene que haber perdedores.

Después de las altas ventas de playeras tras la victoria en el juego de campeonato de la Conferencia Nacional en 2007, los Osos de Chicago y Sports Authority, la marca que hace su ropa, mandaron imprimir 15,000 camisetas proclamándose como campeones de la NFL, sólo para perder frente a los Potros de Indianápolis en el Súper Tazón XLI.

Por lo general, los equipos imprimen y tienen listas entre **200** y **300 playeras** (para jugadores, entrenadores, utileros, directivos, etc.) que los proclaman **campeones** para festejar en el momento en que se coronan.

A golpe de cifra

Según un estudio publicado por el *Journal of the American Dietetic Association*,

LA COMIDA DE LOS RESTAURANTES TIENE

18%

más calorías de las que indican en las tablas nutrimentales de sus menús. El estudio, realizado en la Universidad Tufts, de Massachusettes, también encontró que la comida congelada tiene

8 por ciento

más calorías de las que declara.

Entre 15 y 20 dólares

Cantidad que pagan al mes los consumidores de Guadalajara, Monterrey y de la Ciudad de México por el servicio de Internet de un megabyte de velocidad por segundo (mbps).

5 dólares

Costo promedio mensual en Estados Unidos de un mbps de Internet.

Más de 100 dólares

Costo mensual que puede alcanzar este mismo servicio en estados como Sinaloa, Campeche, Oaxaca o Chiapas.

Fuente periódico *Reforma*

27 Cerca de **MILLONES**
Número de mexicanos, entre los 12 y 65 años de edad, que han probado alguna vez en su vida el cigarro (aunque sea una fumada).

18.5%
Porcentaje de los encuestados que son fumadores activos (que dijeron haber fumado durante el último año)

siete
Cantidad promedio de cigarros que consumen diariamente los fumadores activos.

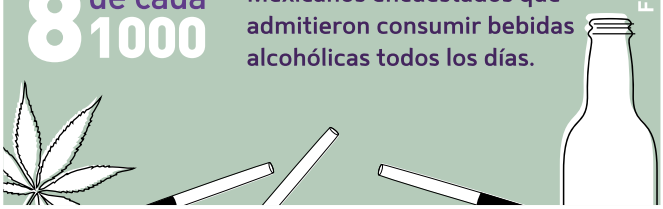
5.2%
Porcentaje de la población que consume drogas ilegales. La mariguana y la cocaína son las preferidas.

uno
Lugar que ocupa la cerveza en la preferencia de los consumidores de alcohol, le siguen los destilados y, con porcentajes mucho menores, el vino de mesa y las bebidas preparadas o cocteles.

cuatro MILLONES
Número de personas que reconocen consumir grandes cantidades de alcohol por lo menos una vez a la semana.

8 de cada **1000**
Mexicanos encuestados que admitieron consumir bebidas alcohólicas todos los días.

Fuente Encuesta Nacional de Adicciones 2008



300

El número de personas que, según Virgin Galactic, ya reservaron su lugar para estos viajes comerciales al espacio.

2

Horas que durará el vuelo sobre la atmósfera terrestre, incluidos 6 minutos de total ingravidez.

Fuente bbc.co.uk/spanish

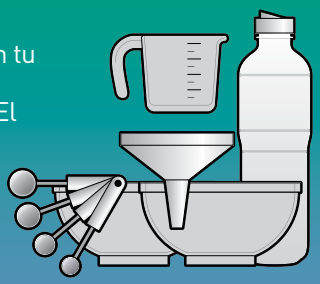
200 MIL DÓLARES

Dinero que cobrará la empresa Virgin Galactic a cada uno de los pasajeros que quiera viajar al espacio en 2011.

Tecnología Doméstica Profeco

Enjuague bucal

¿Refrescan tu boca? Sí. ¿Te ayudarán en tu lucha contra la caries? Bueno... suelen contener un poco de fluoruro de sodio. El caso es que los enjuagues bucales se han convertido en popular complementos de la higiene dental. Aquí te enseñamos a preparar uno muy efectivo y barato.



Utensilios: botella de plástico con capacidad de 1 litro, embudo de plástico, 2 tazones de vidrio con capacidad de 1 litro, taza y cucharas medidoras

Ingredientes:

1 1/2 cucharadas de alcohol

1/4 de cucharada de mentol

2 tazas de agua

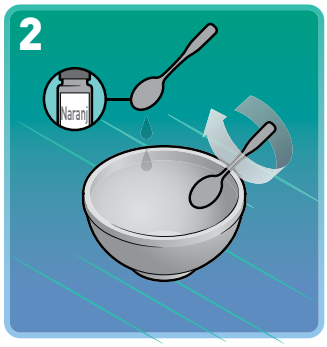
2 cucharadas de glicerina

1/2 cucharada de esencia de naranja

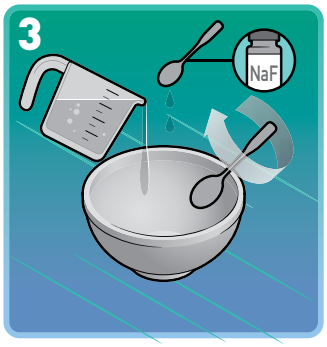
la punta de una cucharadita de fluoruro de sodio

gotas de colorante vegetal azul

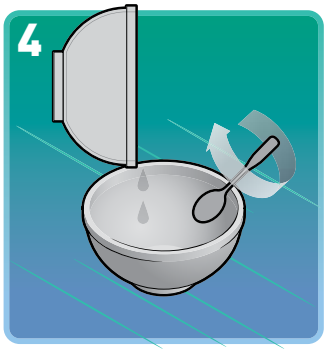
En un tazón vierte el alcohol, agrega el mentol y agita hasta que se disuelva.



Incorpora la esencia de naranja y revuelve nuevamente para integrar los ingredientes.

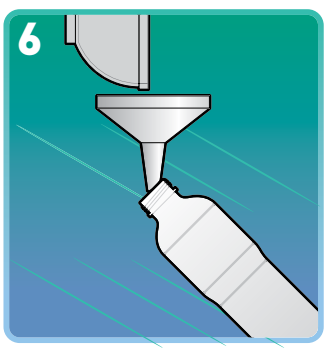


En otro tazón vierte el agua, agrega el fluoruro de sodio y agita para disolverlo.



Enseguida incorpora la glicerina y la mezcla del alcohol.

Añade las gotas de colorante vegetal.



Vierte el enjuague bucal en la botella de plástico, con ayuda del embudo.

Rendimiento:
550 ml aprox.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Conservación:
en un lugar fresco y seco.

Caducidad:
6 meses

Ahorro:
80% con respecto al producto comercial

Datos interesantes

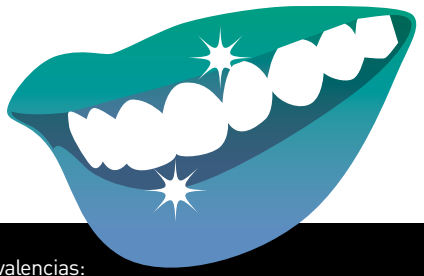
El mentol, sustancia que se encuentra en la menta, da sensación de frescura a la boca porque al evaporarse le "quita" calor. La menta se encuentra en forma de cristales que se disuelven fácilmente en alcohol, por eso se usa también en confitería, chicles refrescantes del aliento y pastillas para la garganta.

La glicerina no es un azúcar, pero tiene sabor dulce debido a su composición química, por lo que no fomenta la aparición de las caries.

Gráfico Francisco González y García

Recomendaciones

• Si deseas que el enjuague tenga un sabor más dulce, agrega una cucharadita de algún edulcorante no calórico, como sucralosa o aspartame (azúcar de dieta).



¿Qué tanto es tantito?

En ésta, así como en todas las Tecnologías Domésticas Profeco, se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: table spoon) = 15 ml | 1 cucharadita (tea spoon) = 5 ml | 1 taza = 250 ml

* Todos estos ingredientes se consiguen en una droguería o farmacia tradicional

Validación técnica maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

En la Revista del Consumidor en línea (revistadelconsumidor.gob.mx) puedes encontrar ésta y decenas de Tecnologías Domésticas más. Haz clic en "Video" y recuperarás las más recientes. También puedes revisar nuestro gran archivo histórico.

DIVÁN DE FINANZAS

Un equipo de especialistas de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras **(Condusef)** responderá a las dudas sobre los temas que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Financiamiento automotriz y la necesidad del ahorro

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Dinero en la mente, todo el tiempo... Sabemos que tienes muchas dudas sobre todo lo relacionado con el dinero –nos llegan muchos correos cargados de inquietudes–, así que hemos decidido ponerte en contacto con los expertos de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras **(Condusef).** Mes con mes, ellos te darán información precisa que te permitirá tomar las mejores decisiones. Envía un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de finanzas".**

¿Ya conoces el sitio de Condusef, condusef.gob.mx?
Te llevarás una sorpresa. Es una gran herramienta que orienta y educa a las personas sobre su vida financiera. También puedes acercarte a los expertos de la Comisión marcando estos teléfonos:

Centro de Atención Telefónica (CAT):
01 800 999 8080, lada sin costo desde cualquier parte del país para obtener información, asesorías e incluso iniciar un proceso de queja, y 53 400 999, para el Distrito Federal y zona metropolitana, con las mismas funciones.

Quisiera conocer su opinión experta... ¿Es verdad que esta época no es muy buena para ahorrar, debido al bajo rendimiento que dan las cuentas de ahorro? ¿Qué me podrían decir al respecto?

—Marisol Ceja

Siempre es buena idea ahorrar, ya que la importancia del ahorro radica en que podemos hacer frente a las eventualidades que no están dentro de nuestro presupuesto. Lo importante es no dejar de hacerlo, para lo cual hay que conocer y comparar los productos existentes en los distintos sectores financieros, como bancos, casas de bolsa, operadoras de fondos, Afores, entidades de ahorro y crédito popular y elegir la opción que se apegue a tus necesidades.

Mi pregunta: ¿Condusef regula también a las instituciones que otorgan crédito para comprar autos? No me refiero a los bancos, sino a los servicios financieros de las propias empresas automovilísticas, como GMAC. ¿Existe una base de datos o una forma de comparar sus planes?

— Stéfano Regla

Buena pregunta, porque da pie a una aclaración importante. Recordemos que Condusef no es tanto una autoridad reguladora. La Comisión tiene dos funciones principales: una preventiva, encaminada a impulsar la transparencia y aumentar los niveles de educación financiera; y otra correctiva, que busca dar solución a controversias entre clientes con instituciones financieras.

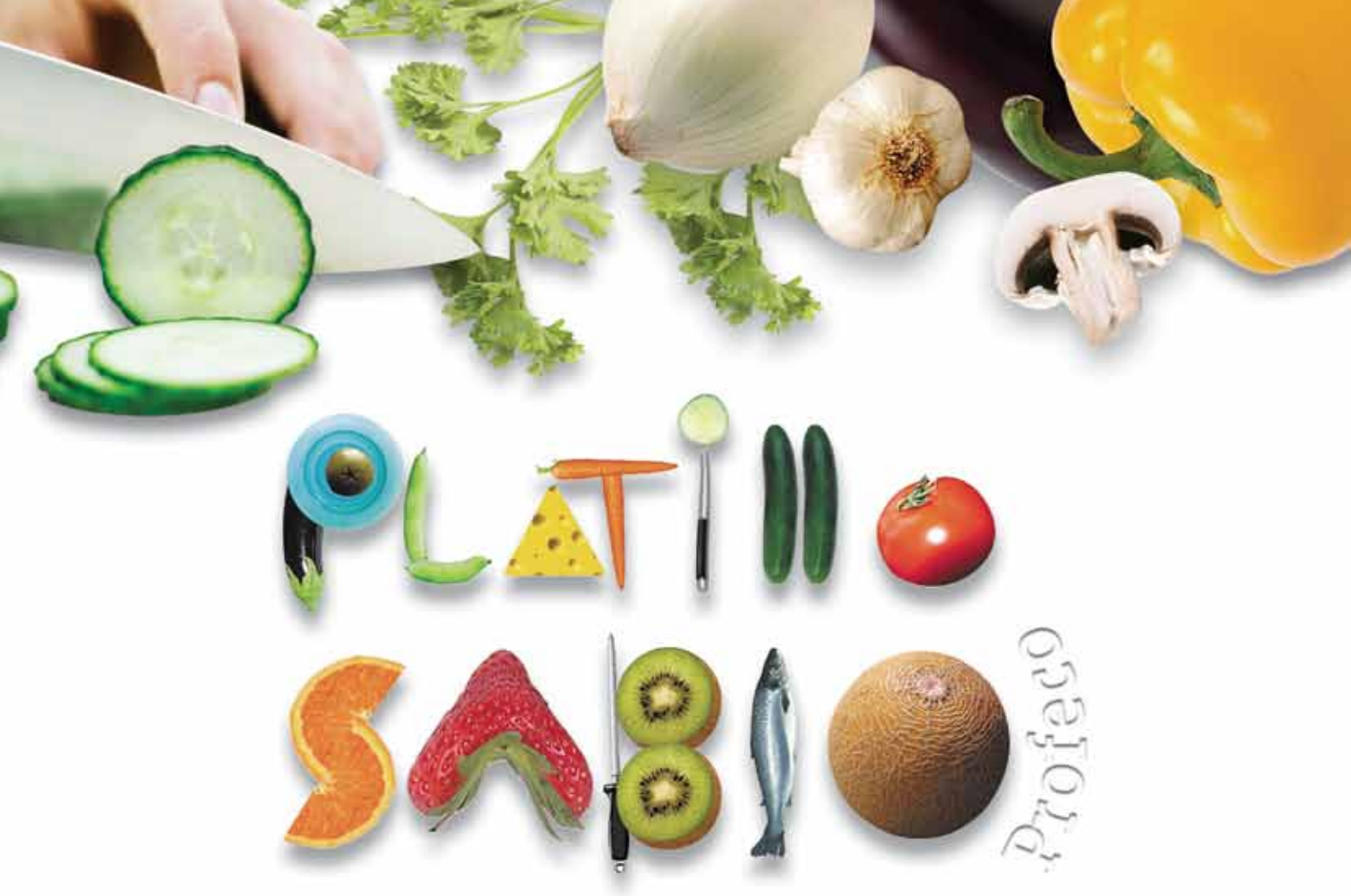
Las empresas automotrices otorgan créditos a través de entidades financieras como Bancos, Sofoles o Sofomes. En este sentido, Condusef cuenta en su página de Internet con una base de datos, llamada Registro de Prestadores de Servicios Financieros (SIPRES), en dicho registro puedes conocer la información corporativa y general de las entidades financieras. Haz clic en sipres.condusef.gob.mx.

Asimismo, cuenta con el Simulador de Crédito Automotriz, en el cual puedes comparar algunas de las distintas opciones de crédito que algunos bancos, Sofoles y financieras de empresas automotrices ofrecen al público. Puedes verlo en portalif.condusef.gob.mx/condusefautomotriz/

¡Pero hay otras herramientas útiles! Por ejemplo, el Registro de Contratos de Adhesión, el cual te permite conocer los contratos utilizados por las instituciones de crédito, sociedades financieras de objeto limitado, sociedades financieras de objeto múltiple reguladas y no reguladas, entidades de ahorro y crédito popular y entidades financieras que actúen como fiduciarias en fideicomisos. Haz clic en portalif.condusef.gob.mx/reca/_index.php

También te recomendamos el Registro de Comisiones (RECO), que te permite conocer las comisiones que cobran las Sociedades Financieras de Objeto Múltiple, Entidad No Regulada, que resultan de operaciones de crédito, arrendamiento y factoraje financiero: portalif.condusef.gob.mx/reco/index_.php.

Estas herramientas en línea te harán más fácil el camino para conocer las diferentes instituciones que ofrecen crédito automotriz y las características de sus ofertas para que tomes la mejor decisión.



El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos. Te encantarán.

En esta ocasión, para romper con la idea equivocada de que las pastas arruinan cualquier dieta, te proponemos preparar una lasaña con una sugestiva combinación de quesos cottage, Oaxaca y vegetales en lugar de carne: berenjena y champiñones. ¿Ya empiezas a salivar?

El segundo platillo, preparado con arroz y surimi, es una muestra clara de que la combinación de alimentos frescos y de distintos grupos es una gran forma de obtener una comida no sólo nutritiva y equilibrada, sino también deliciosa.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.

Delicias amargas

La berenjena tiene un sabor amargo –al igual que otros vegetales y semillas como el café y el cacao– debido a su contenido de alcaloide, el cual constituye una defensa química para desalentar a los animales que pretenden alimentarse de ciertos cultivos.

Comúnmente lo más recomendado es salar las berenjenas como una manera de reducir su sabor amargo, pero esto probablemente sólo reduce nuestra percepción de los alcaloides responsables de este sabor, ya que la mayor parte de los fluidos celulares permanece dentro de la célula.

Al parecer la berenjena es un fruto originario de la India, en cuya cocina es un elemento muy utilizado incluso hoy en día. Los árabes la introdujeron en España y el Norte de África en la Edad Media. En México las más comunes son las de color morado oscuro y deben su color a las antocianinas. Las berenjenas se cultivan en climas tropicales, por lo que no es conveniente refrigerarlas ya que el frío las daña. Lo mejor es utilizarlas en cuanto se adquieren, ya que el sabor amargo se incrementa con el paso del tiempo.

La berenjena tiene una estructura esponjosa formada por bolsas de aire intercelulares, lo que ocasiona que al freírse absorba varias veces su peso en aceite. Lo anterior se puede remediar si se colapsa su estructura esponjosa mediante una precocción antes de freírla, o añadiéndole sal, para que el agua, por efecto de ósmosis, salga de las células hacia las bolsas de aire.

Además de sabrosa, la berenjena es rica en vitamina B1 y antioxidantes.

Los arroces

La mayor parte de las variedades de arroz proviene de dos especies, una asiática y otra africana. Se cree que en el mundo hay más de 100,000 variedades de arroz. Las diferencias se refieren a la morfología de la planta y del grano, la calidad del grano, la ramificación, la resistencia y tolerancia a los factores bióticos (malezas, insectos y enfermedades) y abióticos (frío, sequía, acidez del suelo, carencias en elementos minerales primordiales). Dentro de las principales categorías de arroz tenemos: grano largo, grano mediano, arroz glutinoso, aromático, integral, Basmati, pigmentado y el de grano corto.

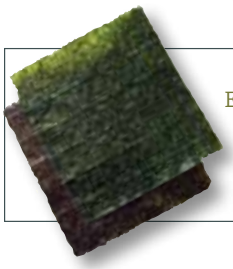
Sushizu, sabor especial

El vinagre de arroz se elabora a partir de la fermentación de azúcares simples, obtenidos por la acción de un hongo que fragmenta el almidón en lugar de partir de granos germinados. Se le da el nombre de sushizu cuando se mezcla con sal y azúcar. El sushizu ayuda a separar los granos, aunque la preparación permanece ligeramente pegajosa por efecto del almidón del arroz. El sushizu le da un sabor distinto al arroz, pero para el paladar que no es oriental puede resultar muy insípido; sin embargo su neutralidad es la que hace que el sabor del ingrediente que se utiliza para el sushi sea el que predomine.

Risotto y paella, con arroz mediano

El arroz de grano corto es tan sólo un poco más largo que ancho, en cierta forma es similar al de grano mediano. Ambos pertenecen al grupo de los arroces de la variedad japónica, y contienen menos amilosa y más amilopectina (componentes del almidón) que los de grano largo, lo cual ocasiona que los granos se adhieran entre sí. El risotto italiano y la paella valenciana se preparan con arroz de grano mediano, mientras que en la cocina del norte de China, Japón y Corea se prefiere el de grano corto. El arroz para sushi se prepara también con grano corto, ya que forma pequeñas masas que permanecen tiernas a temperatura ambiente.

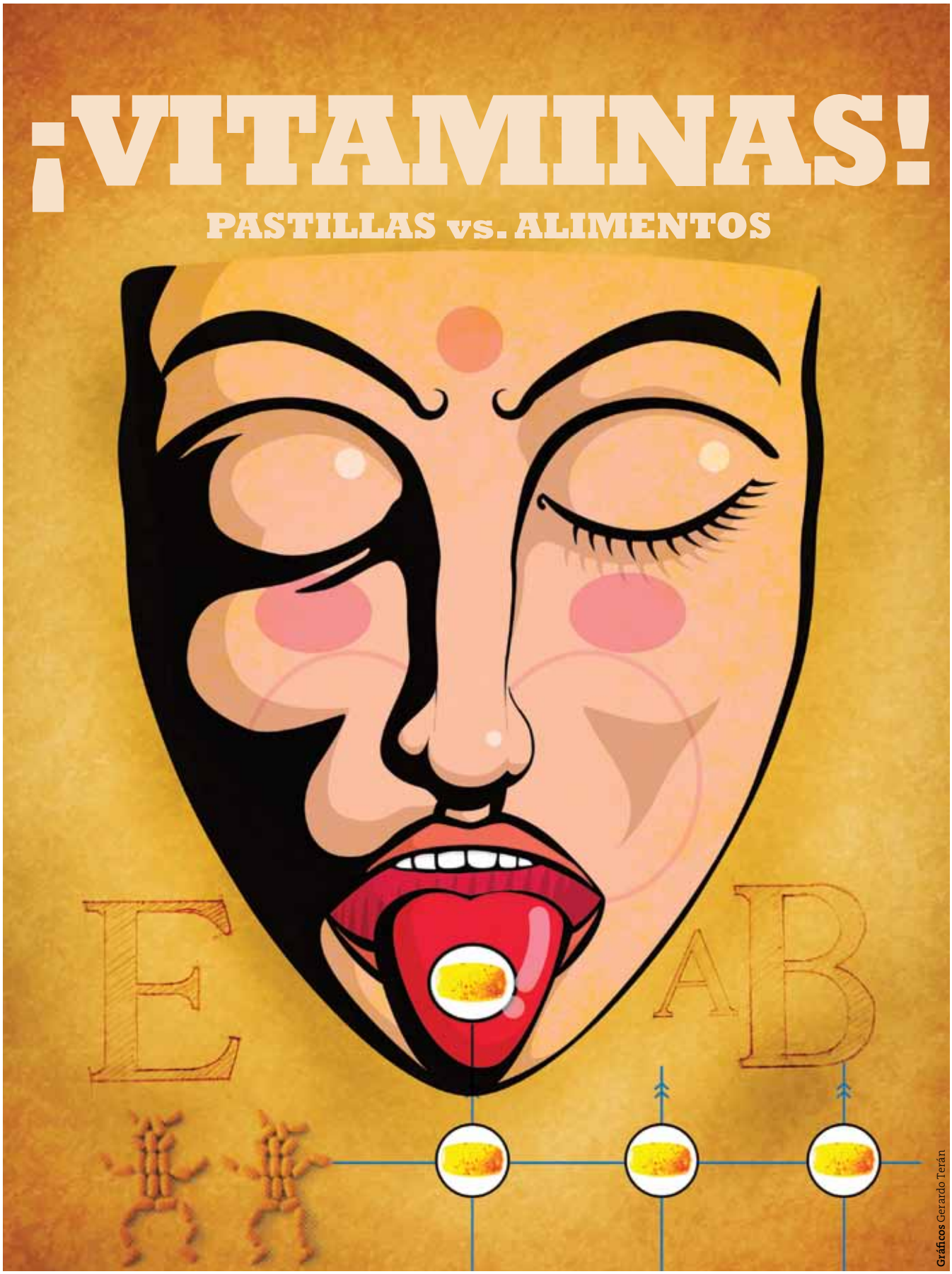
Foto Cuellar



El alga nori es común en aguas tropicales y subtropicales. Su color se debe a un complejo proteína-pigmento soluble en agua y sensible al calor, por lo que cuando se cocinan tornan de color rojo vivo a verde oscuro.

¡VITAMINAS!

PASTILLAS vs. ALIMENTOS



Gráficos Gerardo Terán

Millones de personas consumen suplementos vitamínicos pensando que así mejorará o se mantendrá su salud. ¿Están haciendo bien? ¿Nos benefician de similar modo las vitaminas naturales y las artificiales?

Las vitaminas son ingredientes vitales, llamados también micronutrientes, que se encuentran en pequeñas cantidades en todos los alimentos naturales de origen vegetal y animal. Sin ellas, el cuerpo no podría funcionar de un modo óptimo. Aunque no contienen calorías ni proporcionan energía (son los macronutrientes, hidratos de carbono, proteínas y grasas los que hacen eso), esta energía no podría ser liberada sin la presencia de vitaminas, catalizadores orgánicos que estimulan el proceso metabólico y aceleran las funciones biológicas, como el crecimiento y el mecanismo de las defensas. Entonces, ¿es lo mismo para nuestro organismo consumir esas sustancias en comprimidos o directamente en los alimentos? Erwin Möller, bioquímico y nutriólogo, autor de *La comida que salvará su vida,* entre otros más de 20 libros de alimentación, responde: "Técnicamente sí, ya que se trata de las mismas sustancias. Pero si revisamos con cuidado, veremos que es mejor recibirlas en los alimentos. La razón es que las vitaminas existen en diversas formas químicas, unas más estables que otras, unas más absorbibles que otras, unas más asimilables que otras. Este último concepto se conoce como 'biodisponibilidad' En un alimento, las vitaminas están altamente biodisponibles y se aprovechan mejor."

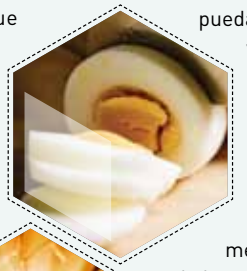
De acuerdo con Möller, hay una división de opinión en cuanto a si las vitaminas naturales –presentes en los alimentos– y las sintéticas –hechas por el hombre en laboratorios– son equivalentes en su forma de actuar en el organismo: "La mayoría de los científicos dicen que sí, aunque algunos sostienen lo contrario. Curioso: ambos tienen razón. Ocurre que química y molecularmente hablando, la mayoría de las vitaminas naturales y sintéticas son idénticas o equivalentes, por lo tanto, unas pueden sustituir a las otras sin problemas (por ejemplo, la vitamina A

→**Retrato** breve de las **vitaminas**

•**La vitamina A aparece bajo dos formas:** como vitamina A preformada o retinol, y como provitamina A o betacaroteno. Es liposoluble, o sea que se almacena en el hígado. Ayuda a mantener la salud de la piel, los dientes y los huesos y de las membranas mucosas de la nariz, garganta y pulmones. Está presente en el hígado de res, las zanahorias, la leche y la mantequilla.

•**El complejo B:** hay ocho vitaminas B distintas, que operan mejor juntas que por separado. Son hidrosolubles, es preciso ingerirlas a diario y se eliminan con la orina.

•**La B1 también es conocida como tiamina** y tiene efectos beneficiosos en el estado de ánimo y el sistema nervioso. La gente con déficit de tiamina es más molestada por los insectos. El alcohol destruye la B1. Sus mejores fuentes son el extracto de levadura, la soya seca, el arroz y la chuleta de cerdo.



•**La B2 o riboflavina** interviene en la conversión de nutrientes para que el cuerpo los pueda aprovechar. Está presente también en la levadura, el hígado de cordero, el germen de trigo, los huevos, y en la leche y el pollo en menor medida.

•**La B3 o niacina** también procesa nutrientes y además tiene un rol en el sistema nervioso y la circulación. Se encuentra en el café instantáneo, en el pollo, en el estofado de ternera y en el pescado blanco, entre otros.

•**La B5 o ácido pantoténico** es vital para la producción de anticuerpos y además interviene en el metabolismo. Está en la levadura de cerveza, las nueces, el salvado, el germen de trigo.

•**La B6 o piridoxina** se involucra en el metabolismo de las proteínas, y es fundamental para producir adrenalina e insulina. Plátanos, pavo, pollo y germen de trigo son algunas de sus fuentes.

•**La biotina o B8** es también precisa para procesar hidratos de carbono y grasas.

•**El ácido fólico o B9** interviene en el traspaso de código genético a los hijos y en la formación de células sanas, por lo que previene malformaciones durante el embarazo. Es necesario para la producción de ADN y la división celular. Está en las verduras de hojas verdes, en la levadura, las nueces, el germen y el salvado de trigo, entre otros alimentos.

•**LA B12 o cobalamina** es necesaria para la producción de glóbulos rojos, promueve el crecimiento de los niños y mantiene un sistema nervioso sano. Es de origen animal y es preciso consumirla en suplementos si se tiene una dieta vegetariana. Alivia la fatiga mental y detoxifica los productos químicos del humo del tabaco.

•**La vitamina C o ácido ascórbico** interviene en más de 300 procesos biológicos, es importante para las defensas, para producir colágeno, ayuda a absorber el hierro y a desdoblar el ácido fólico para que el cuerpo lo pueda usar. Los cítricos y las verduras verdes son sus mejores fuentes.

•**La vitamina D (hay D2 y D3) también llamada "vitamina del sol"** es liposoluble e interviene en la absorción del calcio y el fósforo en el organismo. Su mejor fuente es el aceite de hígado de bacalao, los arenques, el salmón, la leche evaporada y los huevos. Se produce también por la acción de la luz solar sobre los depósitos de colesterol de la piel.

•**La vitamina E o tocoferol** desdobla las grasas, protege las células e incrementa la eficiencia del oxígeno. Es liposoluble. Es antioxidante, como la A y la C. El aceite de germen de trigo, el de girasol y las almendras son buenas fuentes.

***La Ingestión Diaria Recomendada (IDR)** es la cantidad sugerida de nutrimentos que debemos consumir cada día para mantener la salud. Consulta a tu médico o algún manual actualizado de nutrición para conocer los números que precisas de cada vitamina.

→Respuestas **fortificadas:** habla el experto

El nutriólogo y bioquímico Erwin Möller responde dudas y disipa mitos acerca de las vitaminas.

1 Si comemos adecuadamente y además tomamos un suplemento ¿corremos el riesgo de exponernos a un efecto adverso?

Depende. Si recurrimos a un complemento que contenga vitaminas en dosis excesivas, es posible desarrollar hipervitaminosis. En la mayoría de las vitaminas sus excesos son inofensivos (como en vitaminas C, complejo B, E y K), pero con las vitaminas A y D hay posibilidad de toxicidad. Aunque, si se utilizan vitamínicos bien formulados, el riesgo es mínimo, o no existe.

2 ¿Pueden ocasionar insomnio las vitaminas?

Algunas vitaminas, como las del complejo B, podrían llegar a ocasionarlo en personas susceptibles. Este efecto también puede presentarse en quienes tienen hipersensibilidad o si de antemano padecían algún trastorno del sueño.

3 ¿Se puede ser alérgico a ellas?

Por supuesto. Desde el punto de vista de la alergología se puede ser alérgico a cualquier sustancia o alimento que se ingiera o se reciba por alguna otra vía (dérmica, respiratoria, intramuscular o intravenosa). Las alergias en la mayoría de las vitaminas son muy inusuales, con una excepción: el complejo B. La principal razón de ello es que entre las formas disponibles en el comercio las hay en tabletas muy concentradas y en inyectables aún más concentrados.

4 ¿Pueden engordarnos o la carencia de alguna de ellas puede impedirnos bajar de peso?

Teóricamente no, ya que sólo nos hacen subir de peso las sustancias que aportan calorías, y las vitaminas tienen cero calorías. Sin embargo, las vitaminas del complejo B pueden aumentar el apetito en algunas personas. En cuanto al efecto de las carencias vitamínicas, hasta ahora únicamente se ha verificado que la deficiencia de la vitamina D sí puede dificultar el bajar de peso o facilitar el aumentarlo.

5 ¿Hay alguna vitamina que sea más importante que otra?

Dado que todas las vitaminas son imprescindibles para la salud, su ausencia nos afectaría igual, y no hay unas más importantes que otras. Existen vitaminas "fáciles" de obtener en la dieta, y otras más difíciles de conseguir, incluso escasas. Ejemplos de las primeras: vitamina C, vitamina B1 (tiamina), vitamina B3 (niacina). Ejemplos de las segundas: vitaminas D, K y E. En el caso de esta última, resulta en extremo difícil satisfacer las necesidades diarias sólo a través de la dieta. Por lo cual el uso diario de un complemento de vitamina E puede ser lo más recomendable.

6 ¿La carencia de alguna vitamina puede enfermarnos?

Todas las vitaminas son imprescindibles para la salud, pero su deficiencia no necesariamente ocasiona enfermedades. Hay males carenciales típicos de algunas vitaminas, como el escorbuto (vitamina C), el raquitismo (D), beri beri (vitamina B1) y la pelagra (vitamina B3), pero la vitamina E, por ejemplo, no tiene trastornos carenciales específicos.

7 ¿Son independientes para funcionar?

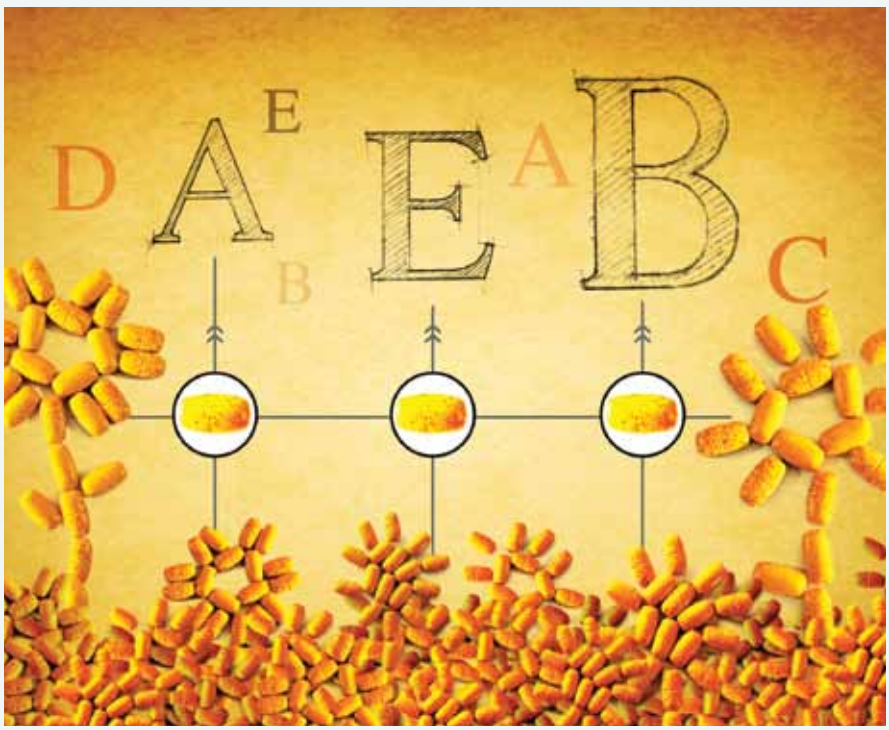
Con excepción del complejo B, son independientes entre sí. Sin embargo, para que cada una de ellas cumpla con sus funciones es necesario que las demás también lo hagan en tiempo y forma. En cuanto al complejo B, todas las vitaminas que lo forman son interdependientes entre sí, especialmente en sus funciones metabólicas. Nos beneficiamos con los alimentos gracias a la interacción íntima de todas ellas.

8 ¿Cómo podemos asegurarnos de recibirlas todas en la dieta?

No hay una manera práctica y 100% segura de hacerlo. Especialmente si nos atenemos a la pura dieta. La razón es que por los métodos de obtención y el grado de industrialización de los alimentos modernos, éstos ya no garantizan una buena nutrición. Lo más cercano a ello sería tratar de alimentarnos lo mejor posible (dieta natural, balanceada, bien planeada y puesta en práctica adecuadamente) y enriquecerla con complementos nutricionales.

9 ¿En qué debemos fijarnos para saber si las vitaminas que compramos son de buena calidad?

No es nada fácil saberlo. El problema es que hay muchas variables a considerar: los ingredientes, el balance entre éstos, su origen (si son naturales o sintéticos), la presencia o ausencia de tal o cual vitamina, la forma en que está presente, las dosificaciones, el control de calidad, etcétera. Pero para los neófitos, podríamos simplificar diciendo que lo más importante es fijarse quién lo vende. Generalmente si es una buena compañía (con prestigio, con historial de años, con buena relación costo-beneficio, recomendada por profesionales muy calificados), las vitaminas serán buenas.



DIVÁN DE NUTRICIÓN

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).

Hígado graso y ayunos nefastos

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Puedes enviarle un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de nutrición".**

Fui al médico y al ver mis estudios me dijo que tengo el hígado graso, ¡me aterré tanto que no le pregunté si mi mal tiene remedio! Quiero saber cómo debo alimentarme para evitar o aminorar mi problema, pues aunque me han dado medicamento, supongo que lo mejor es modificar mis hábitos alimentarios.

—Nora

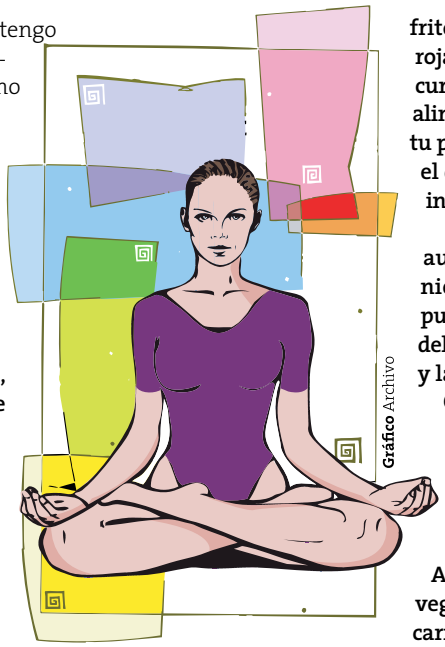


Gráfico Archivo

El hígado graso o esteatosis hepática es una enfermedad causada por la acumulación de grasa en el hígado. Motivos: colesterol y azúcares que, al no digerirse adecuadamente, se convierten en grasas o triglicéridos, aunque también el consumo de alcohol favorece la aparición de esta enfermedad. Otra de las causas son el sobrepeso, la obesidad, la resistencia a la insulina –incapacidad del cuerpo para digerir los carbohidratos–, el sedentarismo, la diabetes y el consumo excesivo de grasas saturadas –como manteca, mantequilla, crema, mayonesa, alimentos fritos, capeados, consumo excesivo de carne roja– y azúcares. Es una enfermedad que tiene cura siempre y cuando modifiques tus hábitos alimentarios, realices actividad física, reduzcas tu peso y tomes el medicamento que te recetó el doctor. Si no te cuidas, puedes sufrir una inflamación de hígado: cirrosis no alcohólica.

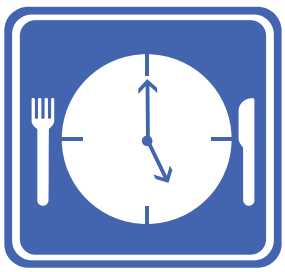
Te recomiendo que reduzcas de peso y que aumentes la actividad física. No es conveniente tener reducciones drásticas porque puedes dañar tu hígado por descompensación del metabolismo. Evita el consumo de alcohol y la automedicación.

Consume alimentos con alto contenido en vitamina E, como la espinaca, acelga, brócoli, soya, germen de trigo y yema de huevo. Toma leche descremada y yogur desgrasado, queso panela, requesón o cottage; omite los azúcares refinados. Aumenta el consumo de proteína de origen vegetal: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, carne de soya... Te va a ir muy bien, verás.

El nutriólogo me recomendó comer siete veces al día. Me dio una dieta y, por supuesto, cada comida es ligera. Antes se decía que uno interrumpía la digestión al comer entre comidas. ¿Es cierto esto? ¿O debo comer muchas veces al día?

—Nelly

La frecuencia en el consumo de alimento no es una regla para todos; esto depende principalmente de los horarios de cada persona y de la actividad física que desempeña. Por ejemplo, si una persona se despierta a las 5:00 y se duerme a medianoche, definitivamente tiene que comer más de tres veces al día. Lo que sí recomendamos todas los nutriólogos es no hacer ayunos prolongados –no dejar a tu cuerpo más de cuatro horas sin alimento. Los ayunos provocan que tu metabolismo se haga más lento para tratar de adaptar su ritmo a la cantidad de alimento ingerido en el día. Además, solemos aumentar el consumo de comida después de un ayuno prolongado, ya que tenemos más apetito y ansiedad.



En resumen: la digestión no se interrumpe, pero trata de dejar dos horas a tu cuerpo sin comida antes de ingerir el siguiente alimento.

¿Es conveniente incluir en el desayuno diversas proteínas? En nuestra cultura es muy común desayunar huevos con jamón o tocino, frijoles y yogur o leche, y no sé si es sano consumir tantas proteínas.

—Carlos Prado

Las recomendaciones sobre la ingestión de proteínas de origen animal han cambiado. La población adulta debe moderar el consumo de alimentos de origen animal por su alto contenido en colesterol y grasas saturadas. Por eso no es conveniente combinar dos proteínas de origen animal en una sola comida. Lo que sí es recomendable es combinar cereales con leguminosas –como tortilla con frijoles–. Esta combinación sustituye una porción de proteína de origen animal.

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elige!

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de miles de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en distintos establecimientos.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país.

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían y te cobran menos comisiones, para que recibas más.

4 Quién es quién en las gasolineras

Historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para que veas quién sí te da litros de a litro.

5568 8722 y 01 800 468 8722
profeco.gob.mx

Pregúntanos y haz la mejor elección.

Vivir Mejor

Gráficos Manuel Clavellina

CUENTAS CLARAS, *corazón duradero*

Claro, claro, el amor es grande. Cuando iniciamos una relación de pareja, la ilusión por compartirlo todo se une a la convicción de que ningún obstáculo es lo suficientemente grande como para romper el hechizo... Hasta que llegamos nosotros, con una advertencia: más vale tener cabeza fría a la hora de organizar el dinero de los dos. **Por Martha P. Bolaños**

En la lista de causales de divorcio en México no existe el apartado "problemas financieros irreconciliables" . Sin embargo, no hace falta ser muy perspicaz para intuir que el dinero es la fuente de muchos conflictos que azotan a las miles de parejas que se divorcian cada año –en 2007, según los informes más recientes del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se rompió el 13% de los matrimonios, mientras que en el 2000 lo hizo el 7%. Después de todo, ¿no es el dinero uno de los aspectos de la vida que más nos cuesta conciliar? ¿No se contamina fácilmente con sentimientos de superioridad, egoísmo, autonomía mal entendida y descuido? La educación y costumbres acerca del papel que cada miembro tiene en la familia y en la sociedad cobran también su cuota.

El "método" que nos mantiene lejos de las tasas de divorcio pasa por los valores de la comprensión, la transparencia y el entendimiento... Sí, se dice fácil, pero solemos pasar por alto –quizás nos suena demasiado pedestre– una visión: una pareja es una comunidad que busca su bien material y, cómo tal, debe hallar la mejor manera de hacer que esos bienes crezcan y mantegan feliz a la comunidad.

El pudor que estalla: la historia de Eduardo y Laura

Eduardo y Laura, después de dos años de noviazgo, decidieron formar un hogar, por lo que acordaron que se casarían en año y medio. En esos dos años de enamoramiento, pactaron "no tener secretos" para que su relación fuera sana y duradera. Platicaron abiertamente de todos los temas –incluso de uno muy espinoso: sus relaciones anteriores. Sin embargo, nunca tocaron asuntos que tuvieran que ver con el dinero. Ella es diseñadora y él, contador público. ¿Cuánto ganas? ¿Cómo gastas? Silencio total.

Esta situación no podía mantenerse por siempre. Cuando la pareja decidió dar los pasos inmediatos hacia el casamiento, tuvieron que empezar a imaginar cómo sería su vida financiera común. Es inevitable hablar de ello, pues el dinero está presente en cada momento de la vida de todas las personas.

Esa apertura repentina del ámbito económico de la pareja no es sencilla. Nos han enseñado que darle demasiada atención al dinero significa ser un vil interesado o materialista. Llegamos a tomar en serio el tópico de "cuando hay amor, el dinero no importa". Por eso, si uno de los integrantes aborda el tema es percibido, por el otro como ambicioso, lo que provoca culpa en uno y ofensa en otro.

Debemos hacer a un lado estas ideas, pues dañan nuestro futuro económico común. Concebir a nuestra pareja como una entidad que lucha por ser mejor, es requisito indispensable para poder incrementar nuestro patrimonio y alcanzar un mejor nivel de vida.

Planear algo más que una boda

En tanto, Laura y Ernesto comenzaron a planificar y decidieron que en esos 18 meses pagarían los créditos automotrices y de sus tarjetas: querían evitar arrastrar las deudas que habían contraído de solteros hacia su matrimonio. Al mismo tiempo, eso les permitiría comprar juntos un departamento y algunos muebles.

Lo anterior los llevó a ambos a poner sobre la mesa la forma en que gastan, los activos con que cuenta, hábitos y nivel de ahorro, la manera en que invierten y los créditos que tienen contratados. Una vez que se reunieron para planear, se percataron de los hábitos y actitudes que ambos tenían frente al dinero... los cuales a ninguno de los dos gustaron, pero que pudieron cambiarlas por la ilusión de vivir juntos el resto de sus vidas.

Por una parte, Eduardo es una persona que antes de casarse regía su situación financiera sobre la base de un presupuesto, mientras que Laura no, pues era una compradora compulsiva, y realizaba compras sin control, en especial con sus tarjetas de crédito. Cabe señalar que la ausencia de un presupuesto es la condición que lleva a muchas personas a gastar más de lo que tienen –menos del 20% de los mexicanos elabora un presupuesto familiar, según datos de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef). Ese bajo porcentaje explica porqué uno de los conflictos más comunes que tiene una pareja es por el dinero.

Esa manera distinta de manejar el dinero los obligó a enfrentar las diferencias. Si bien es cierto que es difícil administrar el dinero durante la soltería, las cosas se complican mucho más cuando se conjugan dos voluntades, objetivos y visiones.

Eduardo le demostró las ventajas de manejarse apoyado por un presupuesto. Al principio esa transición no fue asunto de coser y cantar, porque Laura manejaba sus recursos sin orden y, sobre todo, sin ninguna intromisión y cuestionamiento,

El matrimonio, en cifras

En 2007 se registraron **595,209** matrimonios en el país, cantidad superior a las **586,978** que se reportaron en 2006, lo que representó un incremento de **1.4%**

En 2007, se registraron **77,255 divorcios**

La edad promedio de los hombres al momento de divorciarse es de **37.8 años** y de las mujeres de **35.2 años**

*La edad promedio al momento de contraer matrimonio en los **hombres** fue de* **28.1** *años, por* **25.3** *de las mujeres*

Fuente INEGI

Fotos Archivo

"Hablar del dinero aún crea culpa en la mayoría de las mujeres y enojo en algunos hombres". —*Mónica Hernández, psicóloga*

pero lo logró. Eso le permitió participar, aunque en menor medida –pues su ingreso era inferior en comparación con el ingreso de Eduardo–, con el enganche del departamento, y liquidar sus deudas. Lo cual le dio una gran satisfacción.

Sin duda, la participación de Eduardo fue crucial. Los hombres suelen sentirse más incómodos al revelar su situación financiera, ante presiones sociales y culturales. "En nuestra cultura el dinero tiene significados distintos para hombres y para mujeres. Tradicionalmente, el hombre es quien se encarga de proveer a la esposa y a los hijos. Aunque este rol ha cambiado con el tiempo, las creencias, los mitos en torno al dinero aún crean culpa en la mayoría de las mujeres y enojo en algunos hombres", comenta Mónica Hernández, psicóloga especializada en terapia de familia.

Estas son algunas de las costumbres y temas tabú que una pareja debe romper. De lo contrario, su fracaso está asegurado. Es imperante hablar de dinero para organizar, planear, cuidar y acordar compromisos determinantes en el ciclo de vida de una pareja.

Dime qué pareja tienes...

Aunque no hay un patrón para llevar un sano desempeño en las finanzas en pareja, lo importante es que cada una esté plenamente convencida de que el modelo que sigue le permitirá alcanzar una mejor calidad de vida.

→ **INTEGRAN AMBOS INGRESOS.** Se concentran los ingresos de ambos y se administran como si fuera uno solo.

→ **SÓLO UNO PROVEE.** Por lo regular, son las parejas que deciden que la mujer deje de laborar, si es que lo hacía antes del matrimonio, con el objetivo de que se dedique al cuidado de los hijos y a la administración del hogar. Sin embargo, también hay mujeres con un buen poder adquisitivo que deciden que serán las únicas proveedoras.

→ **LOS DOS TRABAJAN, PERO UNO PROVEE.** Sólo uno es el que provee en su totalidad para ambos. En tanto que el otro integrante se dedica a ahorrar la totalidad de su ingreso.

→ **50% - 50%.** Todos los gastos del hogar –individuales y comunes– se dividen a la mitad, independientemente del ingreso de cada integrante.

→ **PARTICIPACIÓN EN DIFERENTE PORCENTAJE.** Ambos trabajan, pero deciden que quien tiene el ingreso mayor aporta el porcentaje mayor de los gastos de la casa.

→ **50% - 50% CON ÁMBITO PERSONAL.** La pareja se divide en partes iguales los gastos comunes de la casa, pero los gastos que son personales cada quien los cubre, y confían en que son responsables de sus obligaciones financieras y que ninguno de ellos afectará financieramente al otro.

→ **CUANDO HAY UNA PENSIÓN DE POR MEDIO.** Cada vez es más frecuente que el hombre forme una segunda familia, pero a la primera tiene que entregar una pensión para sus hijos o ex pareja. En este tipo de relación debe existir una mayor comprensión en el manejo del dinero.

Las diferencias que tienen las parejas con respecto al dinero suelen ser por dudas sobre en qué lo utiliza cada quien.

Fotos Archivo

La convivencia

Una vez que Eduardo y Laura comenzaron a vivir juntos, sumaron sus ingresos para formar uno solo y manejar sus gastos sobre un presupuesto. Eso los llevó a buscar un punto de acuerdo en relación con los hábitos del gasto, la visión del ahorro, las alternativas para invertir, los planes de previsión y las prioridades de gasto.

Se dice que las diferencias que tienen las parejas respecto al dinero no son tanto por la escasez, sino por cuestionamientos sobre en qué lo utiliza cada quien. "Nunca he atendido a una pareja que acuda a sesiones con la demanda explícita de llegar a acuerdos en torno al dinero; es un tema que 'surge' en las sesiones porque se relaciona con cuestiones de poder, sexo o estatus", comenta Mónica Hernández.

Para Eduardo, un objetivo prioritario era cambiar su auto, para Laura era tomar unas vacaciones largas. No obstante, de la claridad con que se aborden estas diferencias y de la capacidad para llegar a acuerdos, en cuanto a metas, dependerá la estabilidad y crecimiento de sus finanzas familiares y, en buena medida, la calidad de su relación con el paso del tiempo.

Después de tres años de casados, tiempo en el que concluyeron el pago de la hipoteca del departamento, realizaron múltiples viajes y ambos renovaron sus autos, entre otras cosas, comenzaron a planear con detalle la llegada de su primer hijo, pues implicaba nuevos compromisos y cambios en la administración de su dinero para poder solventar los gastos extra.

Desde que Laura se enteró de que estaba embarazada, tomaron la decisión de que ella seguiría trabajando con la llegada de su primer hijo. En su proceso de aprendizaje sobre el manejo inteligente del dinero, Laura estaba convencida sobre la importancia de contar con productos de previsión: antes de que su hijo naciera decidió contratar un seguro educativo, adicional a los que ya habían contratado, como el seguro de gastos médicos mayores, vivienda y autos. En efecto, las responsabilidades se incrementaron cuando el pequeño Miguel llegó.

Hasta este momento la pareja tenía todo el control en sus manos. Laura y Eduardo trabajaron en equipo, no sólo llevando una vida financiera sana, sino también en el cuidado de su hijo y en las tareas de la casa.

Fideicomisos: por las buenas

Cuando las parejas tienen una cantidad importante de activos, un fideicomiso es conveniente, ya que son administrados de manera eficiente por un profesional. También permite que el fruto de esos bienes sea distribuido de la manera en que haya quedado definido en ese fideicomiso. De esta forma, un acuerdo prematrimonial o ya dentro de la vida del matrimonio, puede quedar legalmente establecido para que en caso de que existan diferencias dentro del matrimonio o divorcio, estos bienes y sus productos ya no sean objeto de litigio. Los fideicomisos son contratados en instituciones financieras.

Sin embargo, también se recurre a un fideicomiso cuando se busca la protección de los hijos. Si en la pareja alguno de los dos fallece, el fideicomiso se encarga de administrar esos recursos para que los hijos puedan concluir con sus estudios, siendo el principal reto que deben enfrentar estas entidades.

Las duras, nuevas circunstancias

De forma inesperada llegó su segundo hijo. Ambos decidieron que Laura dejaría de trabajar y a partir de ese momento sólo hubo un proveedor: Eduardo.

Eso los llevó a intentar reestructurar su presupuesto familiar, de manera que les permitiera vivir sin preocupaciones. Comenzaron a disminuir los gastos no necesarios, por ejemplo, prefirieron pagar un gimnasio en lugar de la membresía del club. También disminuyeron las salidas de vacaciones o resolvieron tomar menos días de descanso, entre otras medidas. Los gastos necesarísimos, como alimentación, salud, vivienda y seguros, no se tocaron.

Debido a que Eduardo se convirtió en el único proveedor, ahora Laura debería de involucrarse más en los asuntos económicos y financieros del hogar para cuidar y vigilar el consumo racional que se estaba haciendo. Es decir, siguieron trabajando en equipo.

Después de un tiempo volvieron a tomar el control de sus finanzas. A Eduardo lo ascendieron en su trabajo y eso lo llevó a tomar la decisión de comprar una casa, pues la familia había crecido y necesitaban más espacio. Vendió el departamento y con un dinero que tenía ahorrado dio el 40% de enganche de una vivienda, y la diferencia la debería de pagar en 10 años. Además, su presupuesto les permitía cubrir con cierta holgura las mensualidades.

Pero cinco años después a Eduardo lo alcanzó uno de los recortes de personal que hicieron en su compañía, y aún tenía la deuda del crédito hipotecario. La noticia cimbró a toda la familia. Eduardo se sintió incómodo, pero no desesperado, ya que como buen previsor contaba con un "colchón" para imprevistos que le permitió solventar tres meses de gastos corrientes en la casa. Además, con el dinero de su liquidación podía pagar algunas mensualidades del crédito hipotecario.

Pasaron cuatro meses y Eduardo no encontró trabajo. El dinero que recibió como liquidación comenzó a disminuir y la angustia a crecer. Entonces, una amiga de Laura, conocedora de la situación, la invitó a trabajar. El ingreso era pequeño comparado con el que llegó a percibir su esposo. Así, tuvieron que reestructurar sus cuentas, y vivir al límite, sin perder de vista los gastos prioritarios. Llegó el momento más delicado de su vida.

Por siglos, la sociedad ha visto cómo a los varones se les considera esencialmente proveedores; de ahí algunos refranes populares como "el dinero hace al hombre entero", "un hombre sin dinero es

> La planeación por parte de ambos, junto con una comunicación abierta en la pareja, ayudará a que la relación sea duradera.

Signos de que la cosa va mal

¿Percibes algunos de estos síntomas en tu vida de pareja? La situación estallará tarde o temprano.

- Contar con una cuenta de ahorro o inversión sin que se entere el otro integrante
- Ocultar compras a crédito a la pareja
- Realizar gastos sin el consentimiento del otro
- Desconocer en qué gasta la pareja
- Ocultar que se tienen ingresos extraordinarios

Signos de que van por buen camino

Estos son indicios de que todo marcha bien:

- El manejo del dinero se hace de manera democrática
- Hay claridad en el manejo de los recursos
- Buscan el bien de los dos
- Conocen las necesidades de la familia
- Llegan a acuerdos para priorizar objetivos financieros comunes por alcanzar

Los papelitos importantes

Esta es la documentación que toda pareja ordenada debe compartir y tener:

→ Pagos a tarjetas de crédito

Pago de impuestos →

→ Estados de cuenta de sus inversiones: cheques, fondos de inversión y cuenta de ahorro

Pólizas de seguros →

→ Escrituras de su vivienda

como un lobo sin dientes, un arco sin flecha". Pero no se dice lo mismo de la mujer, porque durante mucho tiempo estuvo fuera de los espacios públicos y sin posibilidades de alcanzar la independencia económica. Estos elementos provocan que el dinero cause conflicto.

"Cuando las costumbres y aspectos tradicionales chocan con una realidad, se crea un conflicto. Por una parte, el varón es sinónimo de padre, proveedor, controlador y dominante; en tanto, la mujer es igual a madre, y eso lleva a la abnegación e incondicionalidad. Sin embargo, la realidad es que actualmente la mujer define su vida, negocia y puede tener el mando. Si estas diferencias no se arreglan, se termina la relación", detalla Patricia Bedolla, psicóloga académica de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Sin duda, a un número importante de hombres les resulta difícil pensar que su compañera pueda tener posibilidades de poder y de presencia. Y si se habla de individuos muy tradicionales, les cuesta mucho aceptar una negociación o que en algunos momentos su pareja tenga más posibilidades económicas que él. "Esta situación impacta en su identidad, aunque sea un hombre con estudios universitarios. Los sistemas de sexo-género están inmersos en nuestra sociedad... Eso lo aprendió en la familia y forma parte de su cultura", opina Bedolla.

Finalmente, después de pasar ocho meses desempleado, Eduardo comenzó a trabajar. ¿Obtuvo alguna enseñanza? Sí: diversificar sus ingresos y comenzar a ahorrar e invertir para iniciar un negocio. Empezó a planearlo a pesar de tener un ingreso fijo. Él vio más allá. Ahora, piensa en su retiro de la vida laboral cuando llegue a cumplir 60 años.

Morajela de la historia: en una pareja, la capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes de la vida, tanto buenas como malas, sólo se logra en un ambiente de comunicación, solidaridad, respeto, compromiso, reconocimiento y de apertura para negociar. También hay que romper con estereotipos, costumbres y conductas familiares y sociales. Todo lo anterior, combinado con el manejo eficiente de las finanzas de pareja, asegura el éxito.

De otra manera, ante el primer cambio inesperado que tuvieron Eduardo y Laura, habrían fracasado. Desde un inicio se comprometieron firmemente a establecer uno de los puentes más importantes y más difíciles de construir: el amor.

El papel de la mujer como proveedora puede causar un conflicto en muchos hombres y crea una ruptura en la pareja.

Fotos Archivo

Previsiones al momento de firmar...

Es tan poco romántico como cierto: un buen número de parejas actuales, antes de casarse, ya están pensando en las mejores condiciones para la separación. Lo anterior se deriva del incremento en el número de divorcios, y con ello, la fastidiosa y desgastante repartición de bienes, de la que al final nadie queda satisfecho. Al firmar el contrato matrimonial ante el Registro Civil, las parejas pueden elegir entre dos regímenes:

*** La sociedad conyugal,** donde ambos suman sus recursos y, en caso de que la relación termine, cada uno es dueño de la mitad de todo. Los bienes que hayan sido acumulados antes de la unión quedan fuera del contrato.

*** La separación de bienes.** Se establece cuando cada cónyuge es propietario de los bienes que tiene desde antes de celebrar el matrimonio, así como los que consiga durante el mismo.

El desamor que cuesta

Si durante una relación amorosa las presiones financieras llegan a pesar toneladas, en nuestros días las separaciones pueden conducir directamente a la ruina económica total. De los dos.

Foto Archivo

El amor, que hace girar al mundo, a veces termina mal. Y ese desamor, de suyo, duele, cansa y estruja a los que, un día, formaron una pareja. Pero si, para colmo, hay un patrimonio que repartir o una pensión que negociar, la combinación de desamor y finanzas puede ser todavía más desgastante y llevar a la pareja a un epílogo –no siempre positivo– de su historia. En algún lugar de la ingenuidad, podría creerse que cuando la pareja se disuelve, también finalizan los problemas de dinero. Sucede, por lo general, todo lo contrario. El dinero se convierte en un protagonista del desamor.

Por la ventana

Decían las abuelas que cuando el dinero falta, el amor sale por la ventana. Y hablaban como antenas del tiempo que les tocó vivir: cuando las familias constaban de seis, ocho, nueve o más miembros, mantenidos con un solo sueldo, provisto por el hombre que así construía su patrimonio. El estatus económico era también sinónimo de masculinidad y si bien el papel de las mujeres era cuidar dicho patrimonio, criando a una familia que heredara o aumentara los bienes adquiridos, no había comunicación financiera entre cónyuges porque las inversiones y balances correspondían al que tenía el papel de proveedor.

El dicho reflejaba que, desde luego, cuando el único sustento faltaba, el amor salía desalojado por la ventana, los muebles por la puerta y los bienes empeñables, al Monte de Piedad. Y mostraba también que la prosperidad puede ser un elemento fundamental en la vida de la pareja pues, con el paso del tiempo, las ganas de permanecer juntos en armonía pueden fracturarse a causa de las carencias cotidianas, vivir permanentemente al día, endeudarse porque el sueldo no alcanza, no poder pagar unas vacaciones, el desempleo, el tratamiento de una enfermedad crónica, etcétera.

Según los esquemas de la época, si había una merma en el amor o en el dinero, hombre y mujer estaban hilvanados a su suerte hasta que la muerte los separara y se esperaba de ellos que permanecieran juntos, en las buenas y en las malas, aunque la escasez hubiera lastimado el poder adquisitivo, de modo irreparable.

La era de la información

Las relaciones tienen un funcionamiento muy distinto en este siglo. Las parejas eligen tener o no tener hijos y suelen conformar una familia de cuatro o cinco miembros, a lo mucho. El alto costo de la vida orilla a que ambos cónyuges trabajen y contribuyan a un fondo común que conforme su patrimonio, delimitando con más menos claridad qué es de uno, qué es de otro y qué es de los dos. Hombre y mujer conversan sobre el dinero común con base en una hoja de cálculo o algún software de finanzas y con ello pareciera que es el mejor momento histórico para el manejo de la economía conyugal.

Sin embargo, las parejas experimentan una gran presión sobre su vida financiera, como parte del espíritu de la era de la información inmediata: el poder adquisitivo debe notarse y pronto. Hay que ir a la par de la edad financiera que corresponda a la edad cronológica, en materia de activos esenciales, plan de seguros, plan de inversiones, de retiro y de impuestos, o correr el riesgo de perder el tiempo y con él, estatus.

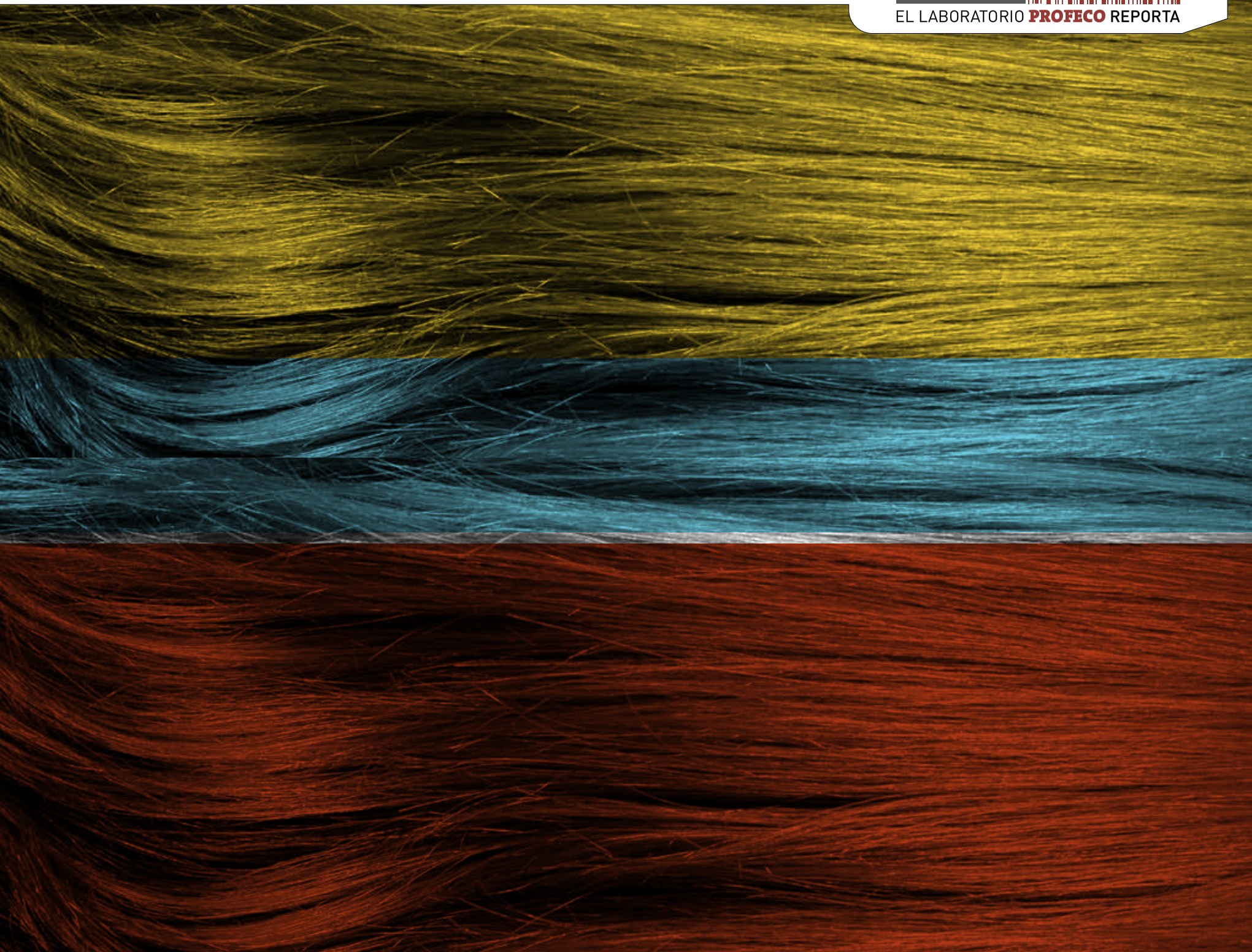
La búsqueda del estatus genera ansiedad en la pareja, la ansiedad provoca estrés y el estrés, un estado permanente de alerta. Hay expectativas individuales y de conjunto, sobre dinero y sobre el resto de los aspectos de la vida compartida. Esto también puede fisurar la relación e incluso desgarrarla sólo que, a diferencia de cómo sucedía en siglos anteriores, el amor actual no está influido por el "contigo pan y cebolla" de antes. La tolerancia actual a que no se cumplan las expectativas es muy baja.

La mesa de negociaciones

Sea que el desamor llegue por falta de dinero, por expectativas que no se cumplieron o por cualquier otra razón, tiene un costo, o mejor dicho, varios. El primero, doloroso, es asumir la ruptura. El segundo, a tirones y empujones, es desmembrar lo que es de uno, de otro y de los dos. El tercero es encontrar, debajo de los trámites legales, una lucha por el poder que es una bomba.

Porque mal manejada, la lucha por el poder económico puede tener un desenlace terrorífico. Hombres y mujeres heridos que, al más puro estilo de *La guerra de los Roses,* convierten las negociaciones de las finanzas de ruptura en un ring de boxeo; se insultan con porcentajes de pensión, se arañan con presupuestos de colegiatura, se mientan las respectivas familias políticas endeudadas y se despojan de todo lo despojable. Casi siempre gana uno, pero en realidad pierden los dos.

Bien manejada, la conquista del poder económico es una responsabilidad personal que comienza mucho tiempo antes de que siquiera se forme la pareja. Es un asunto que vincula las creencias en torno al dinero, con la educación financiera que se recibe en familia y con las elecciones basadas en metas y valores. Es cierto que el desamor tiene costos, que van desde los abogados hasta la soledad. Cuestan, aún más, la ignorancia y la apatía. ***— Michelle Remond***



Champús para cabello teñido

COLOR PROLONGADO

A través de la historia, la invención de productos de consumo ha generado nuevos mercados para cada artículo que llega a los anaqueles de las tiendas. Con las aspiradoras se crearon las bolsas de basura específicas para cada modelo. Los maquillajes trajeron desmaquillantes; las latas, abrelatas, desde luego. Y los tintes para cabello promovieron la creación de toda una línea de champús especiales para su mantenimiento, en los que dar limpieza al cabello, dejarlo suave, dócil, brilloso, fácil de peinar y manejar no son los únicos aspectos importantes. Además, deben cuidar la coloración de tinte sin que el cabello pierda brillo y sedosidad.

Ya sea para cuidar que las canas generadas por los años no se dejen ver, o por una cuestión de estética, el tinte para cabello se ha convertido en toda una revolución, la cuál encontramos en todos los salones de belleza a precios exorbitantes o en paquetes para aplicarlos en casa. En ambos casos, ya sea que tú misma lo apliques o que un profesional lo haga por ti, cuidar tu inversión con un champú especial parece una buena idea. Este estudio tiene como objeto decirte cuál es el más efectivo.

→LO QUE BUSCAMOS

Se analizaron 18 champús formulados para cabello teñido y con fines comparativos, se incluyeron seis marcas de champús que ostentan formulación para cabello "maltratado", que son los que una consumidora usaría después de que ha sometido su cabello a un proceso químico (como es el teñido).

→LAS PRUEBAS

Desempeño del producto

Para evaluar el desempeño de los champús se tiñeron mechones de cabello natural, (unos con 90% cana y otros castaños claros), en ambos casos el teñido fue realizado con dos tintes de tonos diferentes (chocolate 6.34 y rojo 6.60), el teñido se realizo de acuerdo con las instrucciones del tinte y la proporción siempre fue igual para todos los mechones,

Se evaluó:

a) Permanencia del tono tras los lavados

Para evaluar esta característica, cada mechón fue lavado con el champú a probar en condiciones controladas hasta completar 28 lavados, (periodo esperado de duración de un tinte). El efecto del champú fue evaluado por un panel de representantes de las distintas empresas fabricantes, sin que éstos conocieran la marca que estaban evaluando. La evaluación la realizaron en los lavados numero 1, 7, 14, 21, 28, calificando la permanencia del tono. Las evaluaciones fueron corroboradas a través de las lecturas del cambio de tono tomadas en un espectrofotómetro. En los resultados aparecen las evaluaciones a la mitad de los lavados (14) y final del ciclo (28 lavados), usando la escala de calificación de excelente para aquel que menos destiñe, hasta pobre para aquel que más destiñe.

b) Calidad cosmética que proporciona el champú

La calidad cosmética fue evaluada determinando el brillo, sedosidad, suavidad, en los mismos mechones que se evaluó permanencia de tono por el mismo panel de representantes de las distintas empresas. También en los resultados aparecen las evaluaciones a la mitad de los lavados (14) y final del ciclo (28 lavados), usando la escala de calificación de excelente para aquel que mejor calidad cosmética tiene.

c) Viscosidad

Durante las pruebas de desempeño se verificó que el champú no se escurriera entre los dedos, así como que su dosificación fuera sencilla y no se dificultara su extracción del envase.

d) Información al Consumidor

Se revisó que la Información ostentada en etiqueta fuera veraz y que no induzca a error al consumidor con respecto a su naturaleza y características, También se revisó que el contenido del producto correspondiera a lo declarado en la etiqueta.

A manera de información se da el costo por 10 mililitros de producto, siendo ésta la cantidad estimada para realizar el lavado de una cabellera.

→LO QUE ENCONTRAMOS

Con base en los resultados obtenidos, los más caros no son siempre los mejores. Encontramos en el mercado marcas de champú para cabello teñido de bajo costo con buen desempeño. Analiza los resultados.

No esperes que un champú especial para cabello teñido evite el deslave del tinte, ya que, de acuerdo con el estudio, en general su desempeño no lo demuestra. Las diferencias técnicas de calidad entre champús para cabello teñido son importantes, principalmente cuando se usan en cabellos teñidos en tono rojo. Diez de los 18 productos evaluados tuvieron una calificación de regular en la permanencia al tono después de 28 lavados, cuando se usan en cabello canoso teñido en rojo. El deslavado es menos notorio en el cabello canoso teñido en tono chocolate.

Cuando el champú es empleado en cabello castaño claro no canoso y ha sido teñido sólo para dar una cierta tonalidad, el deslave del tinte no fue tan notorio.

Con fines comparativos, se sometieron a las pruebas más críticas (sobre cabello canoso) champús para cabello "maltratado", que son los que una consumidora usaría después de que ha sometido su cabello a un proceso químico. En general, entre los productos probados no se generaron diferencias significativas en permanencia del tono, sin embargo, en la calidad cosmética sí la hay.

En el análisis de información comercial, se encontraron ocho productos que ostentan leyendas exageradas, tales como: "Evita el deslave del tinte", "Protege la intensidad del color" y "Protege y realza el color del cabello teñido", entre otras, las cuales fueron cuestionadas, ya que su desempeño no fue muy bueno.

En lo que se refiere a contenido neto, ninguna de las muestras presentó falla alguna..

En cuanto a la viscosidad de los champús, durante la prueba de desempeño se vio que en general para todos los productos, ésta es aceptable.

Ficha técnica

Número de muestras analizadas: 24 • **Número de pruebas realizadas:** 26,871 • **Período de muestreo:** 31 de agosto a 16 de octubre de 2009 • **Período del análisis:** 11 de septiembre al 11 de noviembre 2009

CHAMPÚ PARA CABELLO TEÑIDO

Marca/ Procedencia/ Presentación	Información comercial	Tono empleado y cabello base	Pruebas de desempeño						Costo por 10 ml ($)
			Permanencia de tono tras los lavados		Brillo		Calidad cosmética del cabello		
			día 14	día 28	día 14	día 28	día 14	día 28	
Shampoo con esencia de rosas y pantenol cabello teñido. **Bio Control** México/ 1 L		Rojo sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	0.20
		Chocolate sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
Shampoo fortificante cabello teñido **Garnier Fructis** México/ 350 ml		Rojo sobre cabello canoso	Bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	1.05
		Chocolate sobre cabello canoso	Bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
Shampoo revitalizante para cabellos dañados o químicamente procesados/ **NBC Natural beauty care** México/ 300 ml		Rojo sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	2.20
		Chocolate sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
Shampoo especial para cabello teñido **Nutrapél color keratyl** México/ 345 ml		Rojo sobre cabello canoso	Muy bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	0.90
		Chocolate sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
Shampoo protector para cabellos teñidos/ **NBC Natural beauty care** México/ 300 ml	Dice "Conserva el color de los cabellos teñidos en óptimas condiciones" sin embargo su desempeño no lo demuestra en el tono rojo sobre cabello canoso .	Rojo sobre cabello canoso	Muy bueno	Bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	2.90
		Chocolate sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
Shampoo para cabello. **Fekkai** EU/ 236 ml	Dice "Evita que el color pierda intensidad" sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	15.45
		Chocolate sobre cabello canoso	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	Muy bueno	
		Rojo sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	
		Chocolate sobre cabello castaño claro	Muy bueno	Muy bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	

Fotos José Rodríguez

SIMBOLOGÍA Excelente · Muy bueno · Bueno · Regular · Deficiente · Completa

CHAMPÚ PARA CABELLO TEÑIDO (continuación)

Marca/ Procedencia/ Presentación	Información comercial	Tono empleado y cabello base	Pruebas de desempeño						Costo por 10 ml ($)
			Permanencia de tono tras los lavados		Brillo		Calidad cosmética del cabello		
			día 14	día 28	día 14	día 28	día 14	día 28	
Shampoo para dar brillo al cabello teñido y sensibilizado **Kérastase Reflection** España/ 250 ml		Rojo sobre cabello canoso							**9.80**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo Etnobotánico germen de trigo y aceite de jojoba para cabello teñido. **Santé** México/ 500 ml		Rojo sobre cabello canoso							**0.90**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo reestructurante cabello teñido y/o permanentado. **Fermodyl** México/ 300 ml		Rojo sobre cabello canoso							**1.35**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo color infinito shampoo anti-caída. **Ma Evans** México/ 400 ml	Dice "Evita el deslave del tinte", sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso. No justifica el uso de la leyenda "Recomendado por dermatólogos"	Rojo sobre cabello canoso							**1.20**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo fortalecedor Amino Pro-V color radiante. **Pantene Pro-V** México/ 400 ml		Rojo sobre cabello canoso							**1.25**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo revitalizante del color cabello teñido. **TRESemmé** México/ 900 ml	Dice "Protege y realza el color del cabello teñido", sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso							**0.75**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							

CHAMPÚ PARA CABELLO TEÑIDO (continuación)

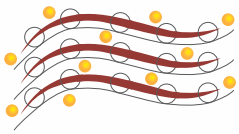
Marca/ Procedencia/ Presentación	Información comercial	Tono empleado y cabello base	Pruebas de desempeño						Costo por 10 ml ($)
			Permanencia de tono tras los lavados		Brillo		Calidad cosmética del cabello		
			14 día	día 28	día 14	día 28	día 14	día 28	
Shampoo protector color-vive cabello teñido o con mechas. **L'oreal Paris Elvive**/ México/ 400 ml	Dice "Prolonga y realza el color", sin embargo su desempeño no lo demuestra en tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso							**1.05**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo herbal con placenta para cabello teñido y dañado. **Del Indio Papago**/ México/ 500 ml		Rojo sobre cabello canoso							**1.00**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo para cabello teñido/tinturado con una fusión de cerezas silvestres y jazmín. **Clairol Herbal essences** México/ 355 ml	Dice "Déjame cuidar ese color tan fabuloso del cabello que tienes", sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso							**1.05**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo protección para cabello teñido **Redken color extend** EU/ 300 ml	Dice "Protege la intensidad del color del cabello coloreado", sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso							**6.00**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Shampoo cabello teñido. **Biologics Hair Solutions** México/ 420 ml	Dice "Reduce el desteñido y cambio de color", sin embargo su desempeño no lo demuestra en los tonos rojo y chocolate sobre cabello canoso.	Rojo sobre cabello canoso							**0.70**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							
Champú después del color/ **Color care perfecta pro line**/ Italia/ 500 ml		Rojo sobre cabello canoso							**4.50**
		Chocolate sobre cabello canoso							
		Rojo sobre cabello castaño claro							
		Chocolate sobre cabello castaño claro							

CHAMPU PARA CABELLO MALTRATADO

Marca/ Procedencia/ Presentación		Tono empleado y cabello base	Pruebas de desempeño						Costo por 10 ml ($)
			Permanencia de tono tras los lavados		Brillo		Calidad por tono		
			día 14	día 28	día 14	día 28	día 14	día 28	
Shampoo Bio ceramidas. Cabello opaco dañado y seco **Vanart expert** México/ 900 ml		Rojo sobre cabello canoso							**0.25**
		Chocolate sobre cabello canoso							
Shampoo S.O.S. reconstrucción estructural **Sedal** México/ 350 ml		Rojo sobre cabello canoso							**0.80**
		Chocolate sobre cabello canoso							
Shampoo reparador Reparación total 5 **L'oreal Elvive** México/ 400 ml		Rojo sobre cabello canoso							**1.20**
		Chocolate sobre cabello canoso							
Shampoo para el cabello Restauración **Pantene Pro-V** México/ 400 ml		Rojo sobre cabello canoso							**1.00**
		Chocolate sobre cabello canoso							
Shampoo aceite de oliva cabello seco o con puntas abiertas **Pert**/ México/ 700 ml		Rojo sobre cabello canoso							**0.55**
		Chocolate sobre cabello canoso							
Shampoo hidratación intensiva con miel y germen de trigo cabello maltratado **Caprice especialidades** México/ 800 ml		Rojo sobre cabello canoso							**0.40**
		Chocolate sobre cabello canoso							

→RECOMENDACIONES

→Varias etiquetas de los champús recomiendan un sistema dual (champú y acondicionador), para que el cabello obtenga los mejores beneficios, como son sedosidad, brillo, manejabilidad, etcétera.



→Ten en cuenta que la acción fundamental de la limpieza del champú está en la acción de sus componentes químicos contra la suciedad y no exactamente por el tallado, el cual puede producir alteraciones en la posición de las escamas protectoras y debilitar al cabello.

→La mejor manera de aplicar este producto consiste en verter una pequeña cantidad en la palma de la mano y distribuirla de manera uniforme sobre toda la cabellera, posteriormente, proporcionar un suave masaje a las raíces con las yemas de los dedos; la espuma resultante debe repartirse hasta las puntas. Por último, hay que enjuagar muy bien y, si se desea, puede repetirse el proceso.

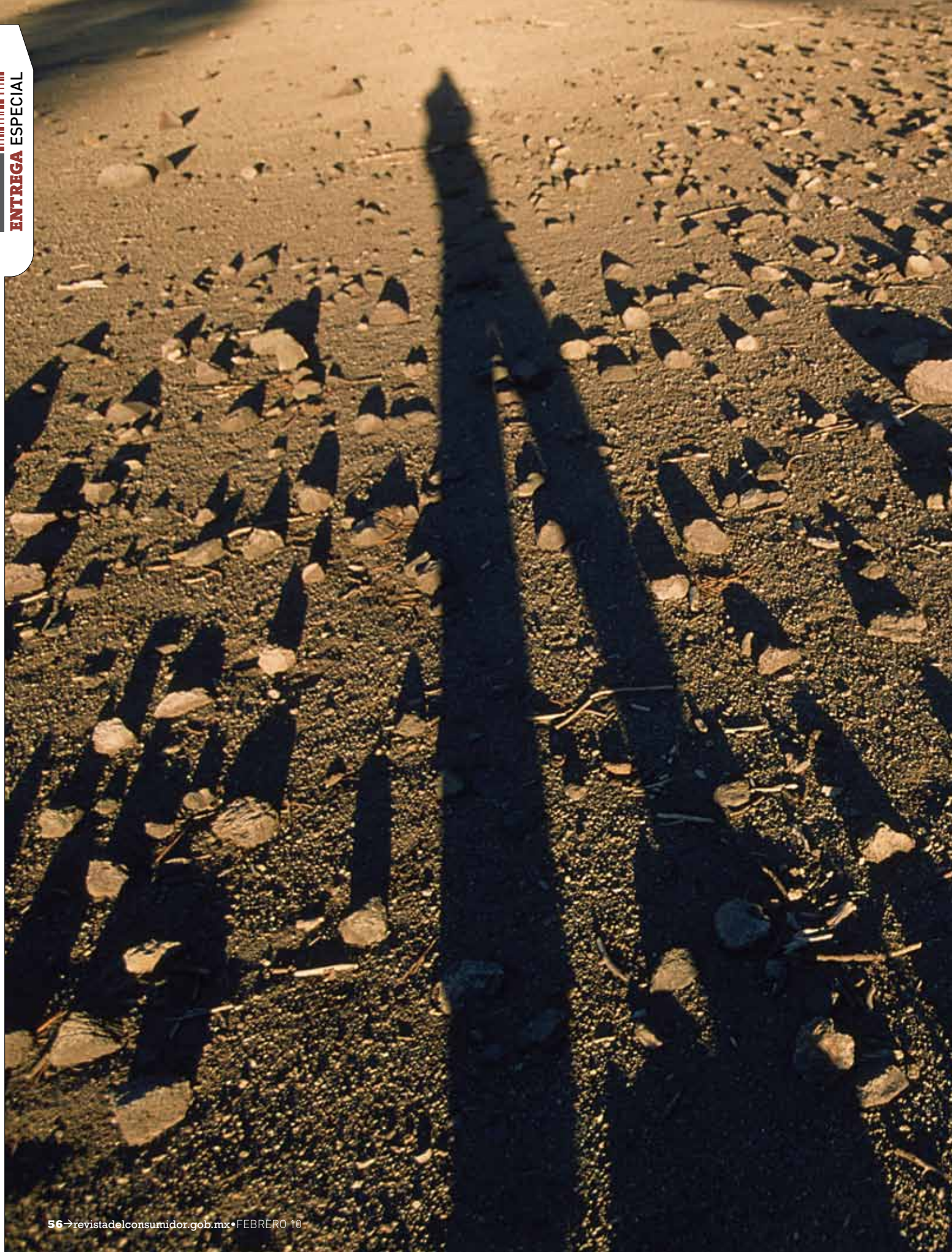
→También encontramos champús intensificadores de color para tonos marrones, rubios, rojos, cobrizos, beige, etc. que lo que hacen es reavivar el tono a través de pigmentos o extractos vegetales incluidos en su formulación y que son diferentes a los productos probados.

→No laves tu cabello con agua muy caliente, es un proceso que puede afectar el tono del tinte y la calidad cosmética del cabello.

→Mide la cantidad de champú que necesitas para lavar tu cabello, recuerda que más cantidad de champú no te da más limpieza, pero sí incrementa el gasto de agua.

→No olvides revisar la etiqueta antes de comprar un champú y elegir de acuerdo con tus necesidades.

→Toma en cuenta que entre los champús evaluados existe diferencia entre la calidad cosmética y brillo, elije el producto que se adecue a tus necesidades.



La crisis mundial del agua

Muertos de sed

La disponibilidad de agua se encuentra en un punto crítico y amenaza con convertirse en un desastre. Cobrar conciencia del problema y de nuestra responsabilidad es fundamental para gestionar el riesgo.
Por Rafael Muñoz Saldaña. Fotos de Jorge Neyra

El agotamiento del agua dulce puede concebirse como un desastre natural y analizarse con las herramientas que permiten comprender estos fenómenos. El riesgo de sufrir un desastre es resultado de dos factores: peligro y vulnerabilidad. El peligro es un fenómeno natural; la vulnerabilidad es el conjunto de formaciones sociales que aumentan o reducen la exposición de las personas a ese fenómeno. En el caso del agua, el peligro es la limitación natural del agua dulce, así como la vulnerabilidad, el uso inadecuado que le estamos dando todos.

Peligro: la limitación natural del recurso

Aunque ignoramos su origen –la teoría más aceptada es que llegó a la Tierra mediante el impacto de asteroides y cometas hídricos procedentes de los límites del Sistema Solar–, todos hemos crecido sabiendo que es uno de los recursos que más abundan en el planeta: "71% de la superficie de la Tierra está cubierta de agua", nos aleccionan. Aunque ello es cierto, sólo 2.5% de ese total es agua dulce. El resto es agua salada, cuya elevada concentración de sodio la hace inutilizable para beber y para fines agrícolas. Además ese 2.5% de agua dulce no está del todo disponible: dos terceras partes permanecen congeladas en los glaciares o como nieve. De esta forma, apenas 0.8% del agua dulce puede emplearse en agricultura, industria, vida doméstica y servicios urbanos. Esas son las limitaciones y marcas naturales que el ser humano acostumbra ignorar, y esa actitud nos ha conducido a la crisis por la que el agua atraviesa.

El "agua virtual"

La situación presente es un problema multifactorial. Su razón primaria es el aumento de la población mundial. En 1900 el mundo contaba con 1,650,000,000 habitantes. De acuerdo con el "reloj de la población" de la oficina estadunidense del censo, el 10 de diciembre de 2009 había en el mundo 6,802,483,544 personas, cuatro veces más que hace cien años. Las estimaciones para 2050 contabilizan 8,909,000,000 humanos. El siglo XX marcó el mayor incremento poblacional en la historia a causa de los avances médicos, las medidas sanitarias y el aumento en la productividad agrícola posibilitado por la "Revolución Verde", el crecimiento de la agricultura ocurrido a partir de 1945, mediante la implementación de técnicas modernas de cultivo y el uso de fertilizantes, pesticidas y herbicidas.

La agricultura se convirtió asimismo en una de las mayores causas de nuestra vulnerabilidad con respecto a la escasez del líquido. A consecuencia de la "Revolución Verde", la superficie que requiere irrigación se quintuplicó y hoy día acapara 70% de los recursos acuíferos. A esta revolución se añadió la "Segunda Revolución Industrial", también ocurrida en el siglo XX gracias a la generación de energía eléctrica, la extracción de hidrocarburos y el diseño de nuevos transportes. Hoy día el sector industrial es el segundo gran consumidor de agua (25% de los recursos) de formas que a veces pasan inadvertidas para nosotros.

> Para producir un litro de refresco se emplean ocho litros de agua, y para que una hamburguesa sea preparada, son necesarios 1,300 litros. ¿Y un kilo de carne? 13,000 litros.

El investigador inglés J. A. Allan estableció en 1993 el concepto de "agua virtual" en referencia a la cantidad del líquido empleado en los procesos industriales y agropecuarios. Conocer las cifras sorprende e intimida: para producir 1 litro de refresco se emplean 8 litros de agua; para producir 1 kilogramo de trigo se emplean 1,300 litros; para una simple hamburguesa de *fast food,* 2,400; para una camisa de algodón, 2,500; para un kilo de huevos, 3,300; para una sábana, 9,750; para unos pantalones de mezclilla, 10,850 y para un kilo de carne, 13,000.

Se habla de productos "muy costosos" en términos de agua y su desproporción se evidencia al compararlos con los requerimientos de hidratación del organismo humano para mantener sus funciones: apenas unos dos litros al día. De esta forma, nuestra "huella de agua" o "huella hídrica" –otro nuevo concepto para designar "el consumo de agua directo e indirecto de un consumidor o productor"– como individuos no se limita al agua que bebemos o usamos para fines de higiene personal, drenaje y limpieza del hogar, sino a los miles de litros empleados para producir los bienes que adquirimos, lo que sugiere una responsabilidad individual en la crisis mucho mayor que la que provoca un largo regaderazo.

La proporción del consumo doméstico, comercial y de servicios municipales es muy menor a las anteriores: apenas 10% del total de los acuíferos. Sin embargo, este consumo ha desbordado los parámetros racionales y ha ido en aumento. Un estudio desarrollado en la Bahía de San Francisco reveló que si en 1920 cada habitante usaba 284 litros de agua al día, en la década de 1980 su consumo se había elevado a 662. La explicación del alza radica, en parte, en el incremento en el uso de aparatos y servicios domésticos como la lavadora de ropa, la máquina lavatrastes, el lavado de automóviles y hasta lujos como las albercas,

Las Ciénegas de Lerma, Área Natural Protegida en el estado de México, están en peligro de extinción a causa de la polución y la sobreexplotación de sus manantiales: están "cercadas" por Toluca, Cuenavaca y el suroeste de la Ciudad de México.

los baños de vapor y jacuzzis, falsas necesidades creadas por la sociedad de consumo, gran agente causal de la escasez. El hecho es que, a nivel mundial, desde 1950 el consumo de agua se ha triplicado y los niveles de extracción son desproporcionados con respecto a los de recarga: cada año se sobrepasa 30% de la dotación renovable (mediante el ciclo hidrológico) y estable del mundo.

Vuelta de tuerca: el cambio climático

Pero la conformación de nuestra vulnerabilidad no para allí. Otro de sus factores es la sobreexplotación de los mantos acuíferos subterráneos que conforman 97% del agua dulce terrestre. El incremento en el consumo hace necesario cavar cada vez más hondo para extraer el agua y, en las zonas costeras –como ha ocurrido en el Mediterráneo–, las excavaciones han llegado a ocasionar que el agua dulce se salinice y se pierda.

Otra razón relevante para explicar la crisis es la polución. Las aguas se encuentran amenazadas por la contaminación de origen agropecuario, industrial y urbano. La agricultura la contamina con los pesticidas y fertilizantes que llegan a los ríos por medio de la lluvia y el polvo de los suelos erosionados acarreado por el aire. A pesar de los esfuerzos legales por imponer un control efectivo, la descarga de los residuos industriales sigue reduciendo la disponibilidad al ensuciar los pozos subterráneos con metales nocivos como cobre, zinc, plomo y mercurio.

Agreguemos, además, la contaminación producida por los centros urbanos, incluyendo basura y desechos humanos. Se estima, por ejemplo, que en el Río de la Plata de Argentina se descargan a diario 2,300,000 m^3 de aguas negras. A fines de 2009 un serio debate sobre la presencia de rastros fecales en el agua potable de la Ciudad de México enfrentó a las autoridades locales y federales. El vertido de desechos orgánicos a los cuerpos de agua causa el proceso de "eutrofización", las aguas se enriquecen en nutrientes que propician el desarrollo de plantas y animales. Cuando mueren y se pudren degradan el agua, la hacen inútil para el

consumo humano y además aniquilan la biodiversidad del lugar. Cabe mencionar, además, la pérdida de agua por fugas en las redes de alimentación, el signo más evidente de la falta de acciones preventivas del desastre, que nos urge a fortalecer la inversión en infraestructura y planeación.

En este rápido repaso a la construcción global de vulnerabilidades incluyamos, por último, el cambio climático provocado por el hombre. En 2005 la prestigiada revista *Nature* aseguró que el calentamiento global, al derretir los glaciares, alterar el ritmo del deshielo y el calendario de lluvias hace que se rebase la capacidad contenedora de las presas. Aparte de causar daños a cientos de comunidades, las inundaciones provocan que se desperdicien grandes cantidades de agua útil. A veces la situación es contraria: presas semivacías (como las que alimentan el sistema Cutzamala) por falta de lluvias.

El caso del mar de Aral, entre Kazajstán y Uzbekistán es un caso ejemplar, para mal. Hasta 1960 era el cuarto lago de agua dulce más grande del mundo, alimentado por los ríos Amu Daria y Syr Darya. Las autoridades soviéticas ordenaron desviar el cauce de éstos para irrigar los sembradíos de algodón. El cuerpo de agua se usó como vertedero de residuos agroindustriales y desechos de pruebas de armamento. En medio siglo el volumen de agua disminuyó en 70% y su extensión de 1960 (68,000 km) es ahora de apenas 17,160 km; el resto se ha convertido en un arenal. Con la reducción del agua, el mar de Aral se tornó cada vez más y más salado y desaparecieron las especies que lo habitaban, dejando sin sustento a 70,000 pescadores. Por efecto de la contaminación local, muchos de ellos padecen formas específicas de cáncer. La virtual desaparición del mar de Aral ha provocado cambios en el microclima que se ha vuelto más extremo y registra una disminución en las lluvias. Como consecuencia ha descendido el rendimiento de los cultivos cercanos, incluyendo el de los plantíos de algodón. Ese conjunto de hechos es el resultado de un desastre completamente diseñado por el hombre y sus necesidades actuales, y un dechado de las razones de la crisis por las que atraviesa actualmente el agua.

Riesgo: la extinción de la vida

Para completar esta radiografía retomemos otro esquema propio del análisis de los desastres: verlos como un proceso en fases. La primera fase es la posibilidad inicial de riesgo y la vulnerabilidad de la población con respecto a éste. La segunda es cuando el riesgo se vuelve real y exige acciones inmediatas. La tercera es el desastre generalizado. La escasez de agua para consumo humano se encuentra ya en la segunda fase: afecta a buena parte del mundo en el presente. De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 1,100 millones de personas –una sexta parte de la población mundial, ubicada en países pobres– carece de acceso al agua segura. Ello provoca la muerte de 4,500 niños al día a consecuencia de enfermedades infecciosas y diarreicas.

Una tercera parte de los países enfrenta ya el "estrés hídrico". Por éste se entiende, según el glosario del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, "cuando la demanda de agua es más importante que la cantidad disponible durante un periodo determinado o cuando su uso se ve restringido por su baja calidad". La organización Population Action International, basada en proyecciones de la ONU, sostiene que para 2050, 54 países donde se concentrará 40% de la población mundial sufrirá seria escasez. Los peores prospectos se sitúan en el Medio Oriente y el norte de África.

Otro aspecto de la crisis, según el Consejo Mundial del Agua, es que 260 cuencas fluviales del mundo están compartidas por dos o más países sin un acuerdo legal adecuado para la asignación del recurso. Ante la escasez de éste, las cuencas son factores de tensión geopolítica, como ocurre en los casos de los ríos Paraná-La Plata, Danubio y Jordán. Con respecto a este último, en 1985 el secretario general de la ONU, Boutros Boutros Ghali, aseguró: "La próxima guerra en Medio Oriente se librará por el agua". En el presente la disputa ha acrecentado las tensiones entre Israel, Palestina y Jordania.

Aparte del riesgo para la salud y los conflictos políticos, la escasez de agua provoca daños a la biodiversidad y frena la economía. Su efecto más dramático puede ser una hambruna global. En 2008, durante la Semana Internacional del Agua, James Leape, director del Fondo Mundial para la Naturaleza, aseguró que la crisis del agua subyace a la crisis de alimentos: "La agricultura basada en la irrigación aporta 45% de los alimentos del mundo; cuando la irrigación ya no sea posible no podremos dar de comer a seis mil millones de personas". Por otra parte, a causa de su enorme dependencia del agua la industria se vería afectada en

El agotamiento generalizado de los mantos acuíferos contrasta dramáticamente con el levantamiento de infraestructuras monumentales, como las presas, que en ocasiones inundan poblados enteros.

caso de una escasez severa, reduciendo su ritmo de producción y poniendo en riesgo a miles de millones de personas.

De esta forma, la crisis global del agua trae consigo riesgos de daños a la salud, conflictos políticos, extinción de especies, hambruna y desaceleración económica. Un escenario apocalíptico con consecuencias tan devastadoras para la naturaleza como para la sociedad. La crisis del agua es, para utilizar la categoría creada por el investigador Nick Bostrom, un riesgo existencial que amenaza a la humanidad como un todo, pone en peligro la civilización y, eventualmente, puede provocar el fin de la vida en la Tierra después de un lento y grave proceso de degradación social y sanitaria que ya ha iniciado.

Alarma en México

Los problemas globales por los que pasa el agua se encuentran ejemplificados, uno a uno, en México. De acuerdo con José Luis Luege Tamargo, director de la Comisión Nacional del Agua (Conagua), entrevistado con ocasión de la ceremonia por el XX aniversario de ésta, el mayor problema es la relación entre la disponibilidad y el crecimiento de la población: "En 1955 la disponibilidad era de cerca de 18,000 m^3 por habitante. Hoy es sólo de 4,400 m^3. Ha disminuido en 400%, un reflejo exacto del crecimiento de la población". Se estima que para 2025 la disponibilidad nacional sea de apenas 3,822 m^3 por habitante. El funcionario reconoce que el problema se agudizó porque a pesar del crecimiento de la demanda "no se han incorporado esquemas de mayor eficiencia, de mejor tecnología industrial, a nivel público urbano y a nivel hidroagrícola [...] la sobreexplotación del recurso podría terminar con una no-disponibilidad, cuestión de carácter catastrófico".

En la clasificación mundial México está considerado como un país con baja disponibilidad de agua. El libro *Agua, medio ambiente y sociedad, hacia la gestión de los recursos hídricos en México,* de Julia Carabias y Rosalva Landa, ofrece una panorámica del agua en el país. El 56% del territorio de la nación es semiárido y el promedio de precipitación pluvial (711 mm al año) es bajo; además, 72% del agua de lluvia se evapora. La distribución del uso es así: la agricultura y la ganadería absorben 77%, el consumo municipal y doméstico 13%, y la industria 10%.

Los indicadores del desperdicio son en especial alarmantes: 54% del agua asignada al riego regresa al ciclo hidrológico sin que la aproveche la agricultura, y 60% del agua extraída para fines agrícolas –el triple del abasto público– no llega a usarse por ineficiencias en la conducción. Con respecto al empleo urbano, casi la mitad del líquido se pierde en fugas por una infraestructura deficiente. La sobreexplotación y la contaminación son otros importantes problemas. El 70% de los cuerpos nacionales de agua presenta algún signo de polución; la que produce la industria triplica la que generan 100 millones de habitantes.

Una sexta parte de los recursos acuíferos está sobreexplotada y 24% de las aguas superficiales tiene niveles tan altos de contaminación que resulta imposible darles un uso directo. Quien desee hallar un caso nacional equiparable al del mar de Aral puede adentrarse en el caso del lago de Chapala –otrora "Mar Chapálico"– y su aguda problemática. Quien desee conocer una muestra de los brotes de violencia geopolítica por el acceso al líquido, puede revisar la historia reciente de Iztapalapa, DF, donde se ha intentado linchar a quien lava su auto con manguera.

> 54% del agua que se utiliza para riego en México no es aprovechada por los campos.

En el contexto nacional el caso más grave es el de la Ciudad de México, donde la extracción de pozos subterráneos es de 59.5 m/s y la recarga de sólo de 31.6 m/s, lo que arroja un déficit de 28 m/s. La sobreexplotación de los mantos acuíferos en los últimos 100 años ha provocado que la ciudad se haya hundido entre 9 y 11 metros, causando daños en infraestructuras, incluyendo las relacionadas con el abasto de agua y el drenaje, así como oquedades secas que ponen en riesgo las construcciones y sus habitantes considerando, además, que estamos en una zona de actividad sísmica. Otros problemas significativos son la creciente urbanización de la zona metropolitana que merma las posibilidades de recarga, la deforestación, la contaminación industrial y el bajo tratamiento de las aguas residuales (apenas 15%).

A ello hay que agregar el elevado uso promedio de agua por habitante en la ciudad: 270 litros diarios. Aunque esta cifra es la mitad del uso promedio en Estados Unidos, presenta un continuo crecimiento y supera los índices de naciones desarrolladas

como Alemania, Dinamarca, Suiza y Francia, cuyos habitantes consumen menos de 200 litros diarios. Por otra parte, en la Ciudad de México sólo se factura 60% del agua que se bombea; el 40% restante se pierde en fugas o se roba mediante conexiones ilegales. Esta merma, sumada al gran número de personas que no pagan su boleta de consumo (increíblemente barata en el contexto que hemos descrito), dificulta las inversiones en infraestructura y mantenimiento de la red.

Testigos del desastre en la región de Lerma: lo que antes era riqueza inabarcable, ahora es erosión de última hora.

Tu poder como consumidor

El grave problema del agua es resultado de decenas de factores sobre los que no siempre podemos tener un control individual. Aunque la ciencia ha avanzado en el desarrollo de tecnologías para la desalinización del agua marina, los investigadores Heather Cooley, Peter H. Gleick y Gary Wolff, autores del ensayo *Desalination, with a Grain of Salt,* reducen las expectativas: "La desalinización es sólo una pieza del rompecabezas del manejo del agua, pero no una solución al problema". La creación de agua en laboratorios es cosa de la ciencia ficción: aunque el hidrógeno y el oxígeno abundan en la Tierra y son moléculas simples, las propiedades químicas y físicas del compuesto H_2O son de una enorme complejidad imposible de emular por el hombre.

Por esas razones, el manejo eficiente del recurso se ha convertido en una parte central de la agenda pública internacional y la solución se orienta a prácticas sociales.

Conagua dirige en México los esfuerzos para crear un proceso de transformación en relación con nuestra actitud hacia el agua

Los ejemplos emblemáticos son la inclusión del problema como parte de la iniciativa de sustentabilidad ambiental en las metas de desarrollo de la ONU para el tercer milenio, y la celebración, a partir de 1997, de los Foros Mundiales del Agua –los eventos de mayor alcance con respecto al recurso–, organizados cada año por el Consejo Mundial del Agua.

En México, los esfuerzos están dirigidos por Conagua en trabajo conjunto con los gobiernos locales; juntos buscan crear una cultura del agua: "Un proceso continuo de producción, actualización y transformación individual y colectiva de los valores, creencias, percepciones, conocimientos, tradiciones, aptitudes, actitudes y conductas en relación con el agua en la vida cotidiana".

Nuestro consumo doméstico del agua es tan sólo otro factor de la compleja crisis, pero ello no nos exenta de responsabilidad. En Internet existen múltiples materiales de fácil acceso que nos asesoran para darle un uso sustentable. Uno de los más completos es "44 formas de cuidar el agua" disponible en el Centro Virtual de Información del Agua (agua.org.mx). Esas sencillas prácticas son apenas una parte de lo que podemos hacer. El principal desafío es cobrar conciencia de la situación, difundirla en nuestro entorno, aleccionar con respecto a ella a nuestros hijos y ampliar nuestro rango de acción. Una de las estrategias clave es evitar y denunciar las fugas y conexiones ilegales y pagar rigurosamente la boleta por concepto de consumo.

Hay, además, otras acciones menos visibles pero igual de importantes. En tiempos electorales debemos emitir nuestro voto a favor de los candidatos que presenten un programa completo y amplio para atender el problema del agua, que no sólo usen la promesa de incrementar la dotación de una comunidad como mero clientelismo electoral. También podemos sumarnos a las iniciativas de las organizaciones no gubernamentales que se han propuesto impedir que las grandes empresas promuevan la privatización progresiva del agua. Una acción definitiva a mediano y largo plazos será usar nuestro poder como consumidores y adquirir sólo los productos con un bajo costo de "agua virtual", elaborados por compañías socialmente responsables, interesadas en el desarrollo sustentable y la preservación del agua como parte de una agenda ambiental más amplia que incluya el uso eficiente de las fuentes no renovables de energía, el tratamiento de residuos y la disminución de su huella de carbono.

Muhtar Kent, presidente de Coca-Cola, ha asegurado que para el año 2020 los consumidores racionales no se inclinarán por un producto sólo en función de su calidad y propiedades, sino por el carácter y la sustentabilidad del sistema que lo elabora. En el presente las compañías no nos ofrecen información sobre su "huella de agua" y una de nuestras misiones es exigirles que lo hagan, que nos reporten cuánta agua usan, qué tratamiento le dan a sus aguas residuales y si están apoyando programas para aumentar la disponibilidad y el acceso a servicios sanitarios en las comunidades donde operan.

El riesgo de la escasez es permanente y se agudizará en los años por venir. ¿Podremos gestionarlo efectivamente? ¿Lograremos reducir nuestra vulnerabilidad o seguiremos diseñando el desastre de enormes dimensiones? ¿Reconoceremos como especie que el modelo de desarrollo que hemos seguido es erróneo y mortífero? Aún estamos a tiempo de evitar, individual y colectivamente, una catástrofe global e irreversible.

CONAGUA
Comisión Nacional del Agua

GOBIERNO FEDERAL

Enjabona Tus Trastes con LA LLAVE CERRADA

WWW.PROTEGEELAGUA.GOB.MX

el AGUA Es Como de TU FAMILIA

¡PROTÉGELA!

PARA MAYOR INFORMACIÓN MARCA AL
01 800 3 CONAGUA (266 2482)

ENVÍA "ALTA" AL 33666
Y RECIBE TIPS PARA PROTEGER EL AGUA.

EL USUARIO ACEPTA RECIBIR INFORMACIÓN EN SU CELULAR.
LOS COSTOS EN BASES A TARIFAS DE CADA OPERADOR MISMOS QUE NO EXCEDERAN $1 PESO.
LA OPERADORA NO SE HACE RESPONSABLE.

Foto Archivo

Ropa deportiva de alta tecnología

A SUDAR LA GOTA GORDA

La ropa deportiva con tecnología de punta promete ayudar en tu desempeño, pero ¿es en realidad mejor que una simple playera de algodón?

Una de las imágenes más representativas de la década pasada en temas deportivos es Rafael Nadal, sudando copiosamente en las canchas de arcilla mientras derrotaba a cuanto rival se le ponía enfrente. Nadal, que recientemente ganó la Copa Davis con el conjunto español, y uno de los atletas que más sudan en la práctica de cualquier deporte, es patrocinado por una marca de ropa cuya principal característica es buscar mejorar el rendimiento de los deportistas. Si Nadal es capaz de ganar en los torneos más importantes de tenis del mundo, es de suponer que para ti, estos avances podrían traerte resultados favorables al momento de tener actividad física. Prácticamente todas las firmas grandes de ropa deportiva tienen en sus líneas nuevas tecnologías que permiten que funcionen de la sigiente forma: microporos facilitan el paso del sudor para que 1) no se quede en la prenda y la haga pesada y 2) para que el sudor no se quede en la piel y enfríe los músculos de los atletas, disminuyendo su rendimiento.

Apenas comienza el 2010 y aún no es tarde para cumplir esos propósitos de año nuevo de ponerse en forma y hacer ejercicio. En la **Revista del Consumidor** de enero te invitamos a dejar el sofá y empezar una rutina de ejercicios corriendo. Si tu ropa deportiva no parece adecuada, podrías iniciar el año renovando tus viejas playeras con equipo con alta tecnología.

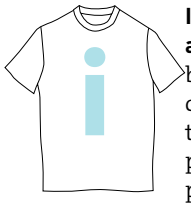
Elegir la adecuada puede ser una difícil tarea, sobre todo cuando uno se encuentra rodeado de una gran variedad de marcas, modelos, diseños y colores de ropa deportiva que literalmente lo visten a uno de pies a cabeza, ya que algunos fabricantes incluyen estas tecnologías en prendas como calcetas, bóxers, pantaletas para dama (en sus diferentes cortes), sostenes (bras o tops) shorts, pants, camisetas, chamarras, bandanas, gorras y gorros, etc., con precios que varían de acuerdo con la marca, características y atributos de la prenda de que se trate.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de examinar las telas utilizadas en la confección de ropa deportiva que incluye la tecnología de manejo de humedad (sudor corporal) con la finalidad de informar oportunamente qué marcas (y qué tipo de fibras, algodón o poliéster) ofrecen el mejor desempeño durante su uso, para que a esto sólo incorpores tu gusto personal y realices la mejor compra.

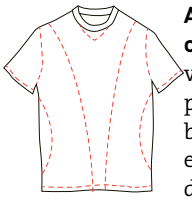
LO QUE **BUSCAMOS**

Analizamos 11 playeras (por considerar que ésta es la prenda más representativa en el atuendo de cualquier deportista que requiera ejercitarse) de las marcas más vendidas en las tiendas de autoservicio, departamentales y especializadas en nuestro país, que incluyen la tecnología de manejo de humedad, entre las que encontramos Puma, Brooks, Nike, Adidas, Under Armour, New Balance, Reebok, Everlast y Umbro.

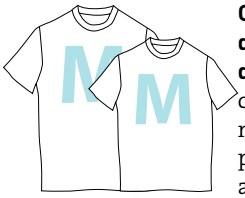
Cada modelo fue sometido a 11 pruebas cuyos resultados se encuentran agrupados en los siguientes rubros:



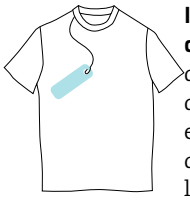
Información completa al consumidor. Se corroboró que al igual que en cualquier otro producto textil, las etiquetas permanentes de estas prendas incluyeran de forma clara y precisa, en idioma español, los materiales de fabricación en orden de predominio, la talla e instrucciones de cuidado; así como la marca, país de origen y el nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la comercialización dentro de nuestro país.



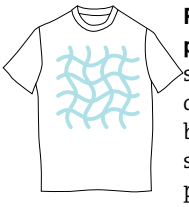
Acabados, en tela y confección. Se verificó visualmente que las prendas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, tales como decoloración, agujeros, nudos, motas o manchas, verificando con especial atención que exhibieran un teñido uniforme y que el tejido fuera homogéneo. En lo referente a la confección, se revisó que las playeras presentaran costuras con un número uniforme de puntadas y que no lucieran fruncidos u ondulaciones, e incluso, deformaciones provocadas por un mal corte o costurado de la tela. Además se verificó que las partes que integran la prenda presentaran una simetría adecuada y que no mostraran defectos como hilos rotos o aberturas.



Correspondencia de tallas –ceñido de la prenda–. Se cotejó que las dimensiones de la prenda fueran acordes a lo esperado conforme a la talla declarada por el fabricante en su etiquetado.



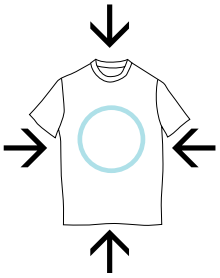
Identificación y contenido de fibras. Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en el etiquetado permanente de la prenda coincidieran con el del tejido de la muestra.



Peso del tejido de la prenda –masa–. La densidad (cantidad) y grosor del hilo con que fue fabricada la tela con que son confeccionadas las prendas, corresponde al peso del tejido por unidad de área, por lo que entre mayor es esta cantidad, el tejido está más cerrado.

Las playeras de algodón son más ligeras que las que tienen telas más avanzadas.

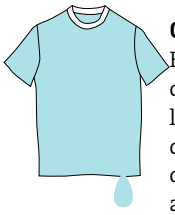
Resistencia al uso (durabilidad). Para la determinación de este parámetro se involucraron las pruebas de resistencia a jalones (reventamiento), a la decoloración y al lavado, parámetros que nos dan una idea de la vida útil que tendrá la prenda, ya que nos permite conocer qué tan resistente al uso es el material textil con que están confeccionadas las prendas y el grado de decoloración y deterioro que sufrirán por los efectos provocados por su mantenimiento, como el lavado (sometiendo a 52 ciclos completos de lavado la prenda, para simular su mantenimiento una vez por semana durante un año), por la exposición al sol durante su secado o uso y por la acción del sudor (ácido o alcalino), condiciones a las cuales generalmente está expuesta. Aquí también se evalúan los estampados que, aunque no afectan el uso, sí demeritan la apariencia de la prenda.



Resistencia al encogimiento. Se cuantificó el grado de encogimiento o alargamiento que sufrieron las prendas bajo prueba por la acción de su mantenimiento después de un ciclo completo de lavado.

Absorción. Se determinó el tiempo que tarda una gota de agua en dispersarse sobre el tejido del material textil con que está confeccionada la prenda al dejarla caer desde una altura fija, obviamente, entre menor es este tiempo se puede considerar que el material textil es más absorbente.

Capacidad para evaporar –secado al aire libre–. Esta prueba se llevó a cabo con el fin de conocer la capacidad de la tela para permitir la evaporación de la humedad absorbida durate el periodo en que fue utilizada.



Capacidad de distribución. Esta prueba se realiza para conocer la capacidad de la tela, con que están confeccionadas las prendas, para disipar el agua absorbida sobre su superficie y aumentar su eliminación por evaporación permitiendo un secado rápido.

Ficha técnica

Realización del estudio: **12 de octubre al 10 de diciembre de 2009** • Periodo del muestreo: **26 al 30 de octubre de 2009**
Marcas / modelos analizados: **9/11** • Pruebas / ensayos realizados: **480**

ROPA DEPORTIVA DE **ALTA TECNOLOGÍA**

Marca / Modelo / País de origen / Nombre de la tecnología de manejo de humedad	Información al consumidor	Ceñido de la prenda	Peso	Absorción	Capacidad de distribución	Capacidad de evaporación	Resistencia al encogimiento	Durabilidad			Evaluación global de calidad
								Resistencia a jalones	Resistencia a decoloración	Apariencia (52 lavados)	
PUMA EXPRESSIONS 504163/ Vietnam/ UPS Technology		Adecuado									
NEWBALANCE MRT7021/ Filipinas/ Lightning Dry		Adecuado									
ADIDAS E1181/ Indonesia/ Climacool		Holgado									
NIKE ESSEENTI 349158-010/ Malasia/ DRI-FIT Cotton Tee		Adecuado									
UNDER ARMOUR 1201084/ México/ Moisture Transport System		Holgado									

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

- Completa
- Incompleta
- Instrucciones de lavado incompletas
- Instrucciones de blanqueo incompletas
- Instrucciones de secado incompletas
- Instrucciones de planchado incompletas

SIMBOLOGÍA

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Deficiente
- Muy ligero
- Ligero
- Pesado
- Estampado quebradizo

Marca / Modelo / País de origen / Nombre de la tecnología de manejo de humedad	Información al consumidor	Ceñido de la prenda	Peso	Absorción	Capacidad de distribución	Capacidad de evaporación	Resistencia al encogimiento	Durabilidad			Evaluación global de calidad
								Resistencia a jalones	Resistencia a decoloración	Apariencia (52 lavados)	
EVERLAST 57158/ Bangladesh/ Dry Cool		Holgado									
UMBRO 50-727/ Tailandia/ Climate Control		Adecuado									
NIKE 323490-725/ Taiwán/ NikeFIT DRY		Adecuado									
BROOKS PODIUM 210015/ MALASIA/ Equilibrium		Holgado									
REEBOK K17042/ Colombia/ Play Dry		Ajustado									
PLAYERA 100% Algodón	—	—									

LO QUE **ENCONTRAMOS**

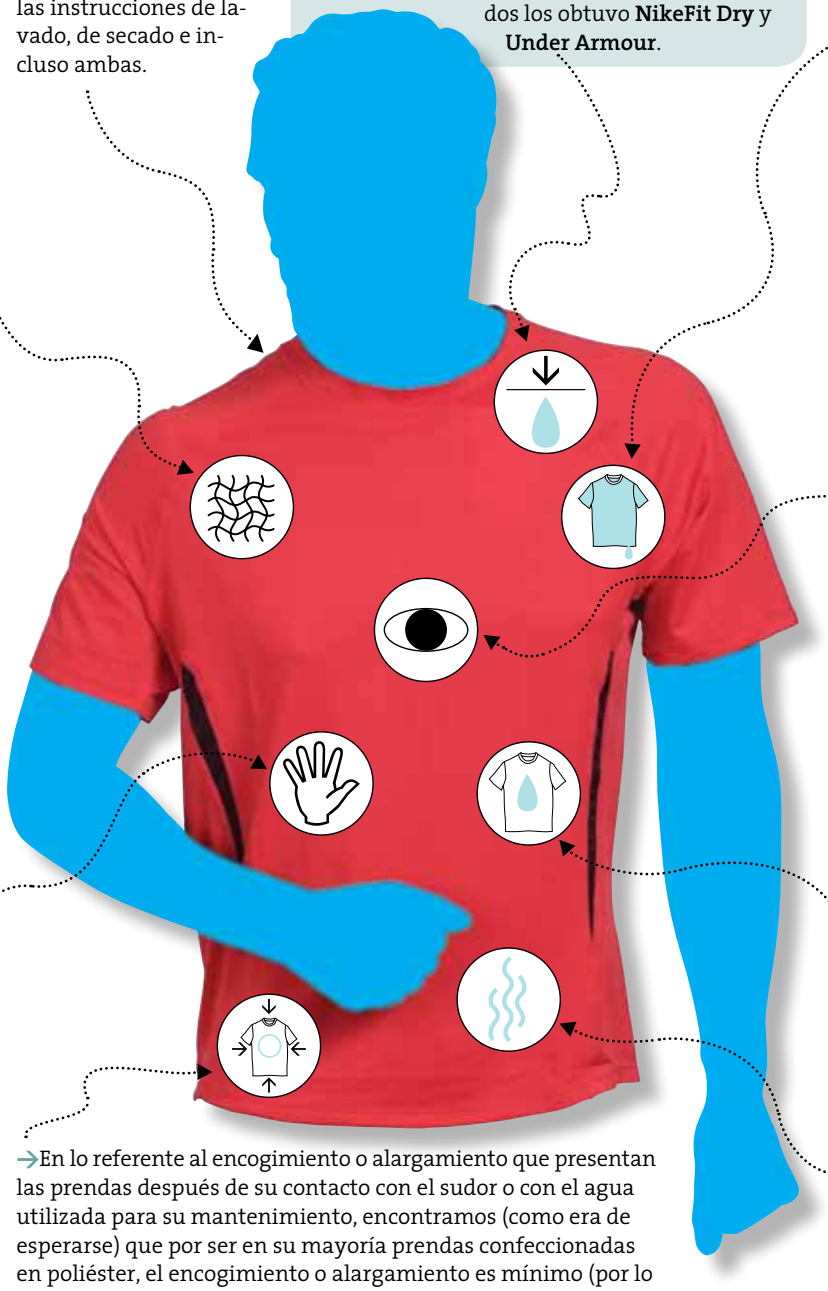
>En cuanto a los acabados, ninguna de las muestras presentó defectos, por lo que en este rubro todas calificaron como "Excelente".

>La información al consumidor en la mayoría de los casos fue completa, sin embargo, algunas marcas presentan incompletas las instrucciones de lavado, de secado e incluso ambas.

→En lo referente a la capacidad de distribución de humedad, se observó que la prenda confeccionada con tela 100% algodón que no incluye la tecnología de manejo de humedad, calificó como Deficiente, ya que la distribución de agua sobre la prenda es mínima. Los mejores resultados los obtuvo **NikeFit Dry** y **Under Armour**.

→En la mayoría de los casos, encontramos un aumento en la capacidad de distribución de humedad después de su mantenimiento, ya que durante su confección, los textiles nuevos por lo general son sometidos a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia que vemos en el artículo nuevo, los cuales pueden provocar irritaciones o molestias en la piel, además de disminuir su capacidad de absorción.

→Las telas de algodón resultaron ser los extremos en cuanto a densidad de hilos (peso) se trata, es decir, que la prenda 100% algodón sin tecnología de manejo de humedad fue la más ligera, y la prenda con mezcla de 60% algodón y 40% poliéster **(Nike Esseenti, Dri-Fit Cotton)** con tecnología de manejo de humedad fue la más pesada en comparación con las otras prendas analizadas confeccionadas en tela 100% poliéster.



→En cuanto a la apariencia, después de 52 lavados pudimos observar que las prendas prácticamente no se dañan, a excepción de sus escudos y marcas que vienen vulcanizadas o estampadas sobre la tela, ya que éstos se cuartean visiblemente, lo que desmerita su apariencia.

→En la prueba de resistencia a jalones o reventamiento, que nos sirve de referencia para saber qué tan resistente puede ser el tejido con que están confeccionadas las prendas (tejido de punto en todos los casos) encontramos que todas las prendas que incluyen la tecnología de manejo de humedad presentaron una resistencia de Muy buena a Excelente, sólo la prenda confeccionada con tela 100% algodón que no incluye la tecnología de manejo de humedad calificó como Buena, ya que su resistencia es más baja que la de las demás.

→La absorción en estas prendas, como era de esperarse, en todos los casos fue excelente.

→En lo referente al encogimiento o alargamiento que presentan las prendas después de su contacto con el sudor o con el agua utilizada para su mantenimiento, encontramos (como era de esperarse) que por ser en su mayoría prendas confeccionadas en poliéster, el encogimiento o alargamiento es mínimo (por lo general menos del 1%) a excepción de los casos de **NikeFit Dry, Reebok, Everlast** y **Umbro** que presentaron un ligero encogimiento (menor en todos los casos al 2%) a lo ancho de la prenda, contrario a lo que ocurrió en la prenda confeccionada con tela 100% algodón que no incluye la tecnología de manejo de humedad, que se tomó como referencia, en la cual, el encogimiento fue sólo a lo largo, y en el caso de la prenda confeccionada en tela con mezcla de 60% algodón y 40% poliéster (Dri-Fit Cotton) que sí incluye la tecnología de manejo de humedad, el encogimiento presentado fue en ambos sentidos, pero también en ambos casos fue menor también al 2%.

→En lo relacionado a la capacidad de evaporación, encontramos que el valor obtenido en la prenda confeccionada con tela 100% algodón que no incluye la tecnología de manejo de humedad, es el más bajo y es similar a la capacidad presentada por las marcas **Brooks Podium** y **Reebok.**

RECOMENDACIONES **FINALES**

→Verifica que la prenda contenga una etiqueta que incluya instrucciones completas de cuidado (lavado, secado, planchado, etc.), y síguelas al pie de la letra para conservar mejor tu prenda.

→ Lava las prendas nuevas antes de usarlas, ya que las telas con que son confeccionadas se someten a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia (preventa) que conoces, por lo que puede provocar irritaciones o molestias en la piel.

→Es recomendable que te pruebes la prenda antes de adquirirla para verificar que el ajuste sea el que te parece aceptable, ya que puede variar de acuerdo con la marca, modelo y estilo de la prenda.

→Cuando laves las prendas de color, ten en cuenta que algunas tienden a "soltar color" y pueden manchar las otras prendas que se incluyan con ésta durante el lavado. Para que esto no suceda, lávalas las primeras dos o tres veces por separado.

Fotos José Rodríguez

→Revisa los acabados de la prenda, el color debe ser homogéneo, no presentar manchas ni defectos apreciables a simple vista. Las costuras deben ser uniformes, no debe presentar hilos sueltos y las uniones deben estar bien unidas y perfectamente cosidas.

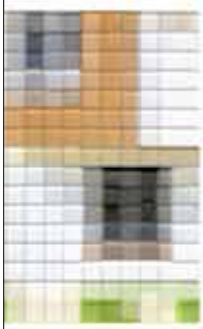
→Si las instrucciones de cuidado incluidas en la prenda permiten usar secadora de calor para el secado de ésta, no introduzcas la ropa deportiva con prendas pesadas, como pantalones de mezclilla, toallas o cobertores húmedos, ya que el peso de estos textiles puede dañar las prendas.

→La mayoría de las prendas analizadas están confeccionadas en telas de poliéster 100%, por lo que pueden ser muy calientes y quizás poco eficientes (en lo que respecta a desechar la humedad del cuerpo por evaporación hacia el medio ambiente) si es que se utiliza en ambientes cerrados con muy poca ventilación, bajo estas circunstancias seria mejor utilizar una prenda confeccionada en algodón puro.

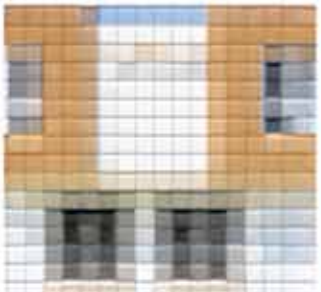
→Si por alguna razón la prenda que adquiriste no incluye o perdiste el etiquetado que contiene las recomendaciones de cuidado, entonces sigue estos consejos: al secar la ropa deportiva cuélgala sin exprimir en forma vertical. No la expongas al sol durante tiempo prolongado.

→Sigue las instrucciones de cuidado declaradas por el fabricante en su etiquetado de información al consumidor para que disfrutes de una prenda en condiciones óptimas por más tiempo.

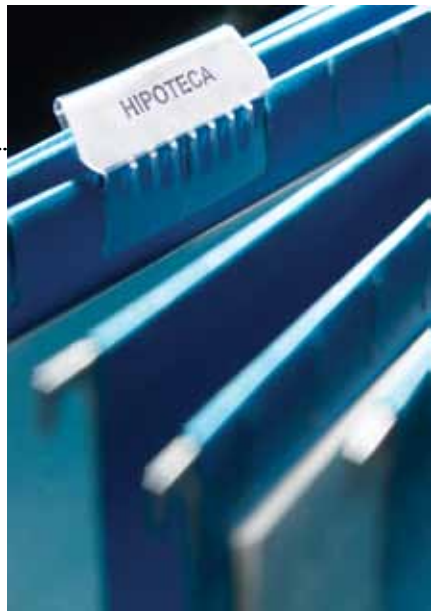
30 pasos para llegar a tu casa (nueva)



Comprar una casa de contado es un sueño que muchos no podemos hacer realidad. La manera más factible de tener una vivienda es mediante un crédito hipotecario. Si en tus propósitos está adquirir un inmueble, esta guía te ayudará a elegir un crédito acorde con tus posibilidades.



Como sabemos que el tema es árido, en las siguientes líneas exponemos de manera simple los conceptos que te serán útiles para elegir el mejor crédito, aquel que puedas pagar sin "ahorcarte" con la soga de tus deudas.



La voz cantante: tus ingresos

1 Para dar el primer paso, **define cuánto dinero tienes** para el enganche y la cantidad que puedes destinar a los pagos mensuales de una hipoteca. Así sabrás el monto del crédito al que puedes aspirar.

2 **Los especialistas recomiendan** que no destines más del 40% de los ingresos brutos mensuales al pago de créditos. Además, no hay de otra, porque los bancos siguen un parámetro similar al calificar a un solicitante.

3 **Ten en cuenta las deudas** que tienes con las tarjetas de crédito o de otra índole, como el pago de tu auto, porque el banco consulta con el Buró de Crédito para conocer tu situación crediticia antes de conceder el crédito.

4 **El banco no estima en su cálculo pagos como colegiaturas, impuestos, etcétera,** pero tú sí debes considerarlos. Un tip: al hacer tus cuenta incluye una cantidad para ahorrarla, la que tú puedas, para que la utilices en caso de imprevistos.

Busca tu tipo

Los tipos de créditos hipotecarios son básicamente dos:

5 **Los que otorgan las instituciones federales y estatales de vivienda,** que por lo general son suficientes para adquirir viviendas de interés social. Los principales financiamientos de este tipo son:

6 **Infonavit.** Para trabajadores activos que cotizan en el IMSS y cumplen con los requisitos, como haber acumulado la puntuación mínima que solicita el Infonavit (116 puntos). La tasa de interés es anual fija de 4 al 9% según tus ingresos. Si eres candidato, el financiamiento que recibas puede ser mayor si sumas el crédito de tu cónyuge o lo combinas con un financiamiento hipotecario de algún banco o Sofol, gracias al Programa apoyo Infonavit.

En Infonatel 01 800 008 3900 o infonavit.gob.mx puedes consultar tu puntuación proporcionando tu número del Seguro Social.

7 **Fovissste.** Este fondo es para los trabajadores al servicio del estado que cuentan con una antigüedad mínima de 18 meses de aportación a la subcuenta de vivienda del Sistema de Ahorro para el Retiro. El crédito tradicional se otorga a los derechohabientes del Fovissste que hayan resultado ganadores en el Sorteo de Créditos de Vivienda. La tasa de interés annual fija es de 4 a 6%.

8 **Fovissste tiene otras modalidades como los créditos Cofinanciados: Alia2 y Respalda2,** y es para aquellos que quieran ejercer su crédito sin necesidad de participar en un sorteo. Se puede complementar el crédito con el de una institución financiera o Sofol participante. Infórmate en crediasesoria.com/fovissste.htm

9 **El crédito Subsidiado2** es otra opción de Fovissste para quienes tienen un ingreso individual que sea 2.6 veces menor al salario mínimo mensual –equivalente a 4,331.39 pesos (en 2009)– o si eres pensionado con hasta 4.1 veces el salario mínimo mensual al mes –equivalente a 6,830.27 pesos.

10 **Una posibilidad más es el crédito conyugal.** Ambos pueden juntar sus créditos, aunque coticen en distinta institución, es decir, aunque ella o él cotice para Infonavit y tú en el ISSSTE. Al reunir sus créditos pueden obtener un monto mayor de crédito para comprar casa. En fovissste.gob.mx hay una clara explicación sobre las modalidades.

11 **La Sociedad Hipotecaria Federal (SHF).** Apoya la adquisición de vivienda nueva con un subsidio que se complementa con el crédito de un intermediario financiero y un enganche. Es una buena opción para quienes no cotizan en el IMSS ni el ISSTE. Los requisitos son accesibles para personas que trabajan por su cuenta o desarrollan una actividad informal. Más información en el 01 800 022 2828 o, shf.gob.mx y también puedes solicitar asesoría en las Sofoles hipotecarias. Las Sofoles son sociedades anónimas especializadas en otorgar créditos a una determinada actividad o sector. En condusef.gob.mx hay un listado de Sofoles.

12 El segundo tipo de crédito lo otorgan las instituciones financieras que te dan crédito para una vivienda media o residencial.

13 Los créditos que dan las instituciones financieras pueden ser con tasa fija, variable, tope o protegida y mixta. De este aspecto depende en gran medida el cumplimiento de tu capacidad de pago, así que no dejes ninguna pregunta al aire por temor a parecer ignorante. Exige que te expliquen una y otra vez hasta que quede bien claro. Por lo pronto te adelantamos los tipos de tasas de interés.

14 La tasa fija es la que se determina al contratar y no se modifica durante el plazo establecido.

15 El crédito con tasa variable es el que aumenta o disminuye de acuerdo con las condiciones del mercado, se expresa con un número de puntos porcentuales sobre la Tasa de Interés Interbancaria de Equilibrio (TIIE).

16 En el caso de la tasa tope o protegida, la tasa se calcula con referencia a la TIIE más algunos puntos porcentuales, pero no puede superar una tasa de interés establecida como tope, por ejemplo 20%.

17 En la mixta se fija una tasa para una parte del plazo y otra mayor para el siguiente periodo, dependiendo del monto del crédito.

18 El pago mensual varía dependiendo del tipo de tasa de interés y si el crédito es en pesos o udis (unidades financieras cuyo valor aumenta conforme a la inflación).

Los elegidos son...

19 Quienes cumplen con los criterios de elegibilidad, como edad, ingresos mínimos comprobables, antigüedad en el trabajo, referencias crediticias y buen historial en el Buró de crédito.

20 También la vivienda que te guste debe cumplir con ciertas características, como tener un valor mínimo (establecido por el banco), contar con los servicios básicos y de uso residencial. La vida útil esperada del inmueble debe ser mayor al plazo de la hipoteca y en algunos casos te piden que el inmueble tenga cierta antigüedad.

A Profeco le corresponde

Insistimos: recuerda que los contratos de compraventa deben estar registrados ante Profeco para tener la certeza de que no contiene cláusulas abusivas y cumplen con todos los requisitos legales, como:

- lugar y fecha de celebración del contrato
- nombre, denominación o razón social, domicilio y RFC del vendedor
- descripción del objeto del contrato
- precio total de la operación, la forma de pago, así como los gastos adicionales que tendrán que cubrir las partes
- relación de obligaciones y derechos tanto del vendedor como del comprador
- las penas convencionales que se apliquen al vendedor y al comprador por el incumplimiento del contrato

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor.

Otros "gastitos"

21 En todos los planes se incluye un seguro de vida para garantizar el pago del préstamo en caso de fallecimiento o invalidez permanente y uno de daños; ambos seguros se suman a la mensualidad. Es probable que la institución también incluya un seguro de desempleo.

22 Pon atención: hay gastos derivados de la solicitud de un crédito a una institución financiera, como avalúo del inmueble, estudio socioeconómico y/o de crédito, comisión por apertura y gastos notariales.

Otra opción

23 Existe otro sistema, el autofinanciamiento, se trata de un grupo de consumidores que hacen aportaciones mensuales a la cuenta de un fideicomiso. Con el monto acumulado, todos los meses se financia la adquisición de un inmueble a algunos miembros del grupo, que se seleccionan por puntos, sorteo, subasta o antigüedad.

24 Los criterios de elegibilidad en un autofinanciamiento son mínimos, no necesitas comprobar ingresos ni un aval. Este sistema tiene la desventaja de que puedes ser el último de la fila, o que los demás miembros no cumplan con sus aportaciones. Por eso, antes de elegir esta opción, asegúrate de que te expliquen claramente los términos del contrato, como las condiciones de adjudicación, cancelación, penalizaciones, seguros, gastos administrativos, etcétera.

Es tu decisión...

25 No hay pretexto, el contrato de adhesión debe estar registrado ante Profeco. Un contrato de adhesión es un documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer los términos y condiciones aplicables a la adquisición de producto o la prestación de un servicio.

26 Elegir el financiamiento de acuerdo con tu situación financiera actual y tus expectativas de ingresos futuros. Así como considerar el monto máximo del que dispones para el enganche y nunca superar tu capacidad de pago mensual real.

27 Consultar el simulador y los comparativos de créditos hipotecarios que encontrarás en condusef.gob.mx, si vas por una vivienda media o residencia.

28 Preguntar al funcionario de cada institución cualquier aspecto que no te quede claro.

29 Exigir a las instituciones bancarias información sobre los planes en los que se hacen bonificaciones o reducciones en la tasa de interés por pago puntual, analizar la tabla de amortización y el CAT. Este último es fundamental conocerlo porque indica el costo verdadero del crédito. ¡Exige que te lo proporcionen!

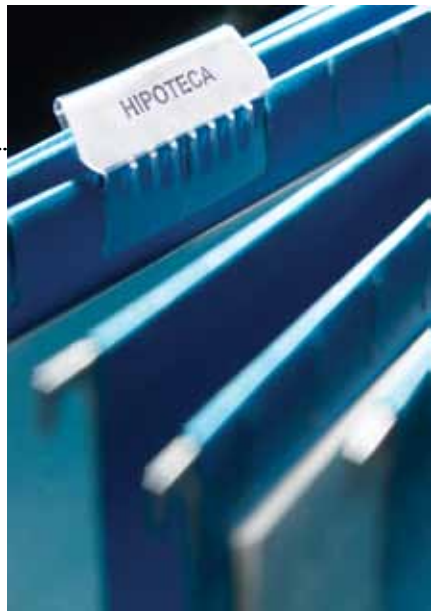
30 Pregunta, pregunta, pregunta, hasta que todo te quede perfectamente claro porque comprar una casa es una de las decisiones más importantes de tu vida.

Fuentes *Guía para comprar casa*, Profeco, 2006, fovissste.gob.mx, infonavit.gob.mx, crediasesoria.com/sofoles.htm, condusef.gob.mx

¿Aún no sabes qué es el CAT?

El porcentaje que resulta de un cálculo financiero que incorpora los costos directos anuales inherentes al crédito, como la tasa de interés, las comisiones por estudios socioeconómicos, apertura del crédito, administración y cobertura, costos de avalúo, primas de seguros, entre otros. Se excluyen del cálculo las contribuciones federales y locales, y los costos correspondientes a trámites y servicios prestados por terceros. Las instituciones financieras están obligadas a proporcionarte el CAT. En pocas palabras, el CAT es lo que te cuesta realmente un crédito. Conocerlo te facilita elegir el más conveniente para ti.

Como sabemos que el tema es árido, en las siguientes líneas exponemos de manera simple los conceptos que te serán útiles para elegir el mejor crédito, aquel que puedas pagar sin "ahorcarte" con la soga de tus deudas.



La voz cantante: tus ingresos

1 Para dar el primer paso, **define cuánto dinero tienes** para el enganche y la cantidad que puedes destinar a los pagos mensuales de una hipoteca. Así sabrás el monto del crédito al que puedes aspirar.

2 **Los especialistas recomiendan** que no destines más del 40% de los ingresos brutos mensuales al pago de créditos. Además, no hay de otra, porque los bancos siguen un parámetro similar al calificar a un solicitante.

3 **Ten en cuenta las deudas** que tienes con las tarjetas de crédito o de otra índole, como el pago de tu auto, porque el banco consulta con el Buró de Crédito para conocer tu situación crediticia antes de conceder el crédito.

4 **El banco no estima en su cálculo pagos como colegiaturas, impuestos, etcétera,** pero tú sí debes considerarlos. Un tip: al hacer tus cuenta incluye una cantidad para ahorrarla, la que tú puedas, para que la utilices en caso de imprevistos.

Busca tu tipo

Los tipos de créditos hipotecarios son básicamente dos:

5 **Los que otorgan las instituciones federales y estatales de vivienda,** que por lo general son suficientes para adquirir viviendas de interés social. Los principales financiamientos de este tipo son:

6 **Infonavit.** Para trabajadores activos que cotizan en el IMSS y cumplen con los requisitos, como haber acumulado la puntuación mínima que solicita el Infonavit (116 puntos). La tasa de interés es anual fija de 4 al 9% según tus ingresos. Si eres candidato, el financiamiento que recibas puede ser mayor si sumas el crédito de tu cónyuge o lo combinas con un financiamiento hipotecario de algún banco o Sofol, gracias al Programa apoyo Infonavit.

En Infonatel 01 800 008 3900 o infonavit.gob.mx puedes consultar tu puntuación proporcionando tu número del Seguro Social.

7 **Fovissste.** Este fondo es para los trabajadores al servicio del estado que cuentan con una antigüedad mínima de 18 meses de aportación a la subcuenta de vivienda del Sistema de Ahorro para el Retiro. El crédito tradicional se otorga a los derechohabientes del Fovissste que hayan resultado ganadores en el Sorteo de Créditos de Vivienda. La tasa de interés annual fija es de 4 a 6%.

8 **Fovissste tiene otras modalidades como los créditos Cofinanciados: Alia2 y Respalda2,** y es para aquellos que quieran ejercer su crédito sin necesidad de participar en un sorteo. Se puede complementar el crédito con el de una institución financiera o Sofol participante. Infórmate en crediasesoria.com/fovissste.htm

9 **El crédito Subsidiado2** es otra opción de Fovissste para quienes tienen un ingreso individual que sea 2.6 veces menor al salario mínimo mensual –equivalente a 4,331.39 pesos (en 2009)– o si eres pensionado con hasta 4.1 veces el salario mínimo mensual al mes –equivalente a 6,830.27 pesos.

10 **Una posibilidad más es el crédito conyugal.** Ambos pueden juntar sus créditos, aunque coticen en distinta institución, es decir, aunque ella o él cotice para Infonavit y tú en el ISSSTE. Al reunir sus créditos pueden obtener un monto mayor de crédito para comprar casa. En fovissste.gob.mx hay una clara explicación sobre las modalidades.

11 **La Sociedad Hipotecaria Federal (SHF).** Apoya la adquisición de vivienda nueva con un subsidio que se complementa con el crédito de un intermediario financiero y un enganche. Es una buena opción para quienes no cotizan en el IMSS ni el ISSTE. Los requisitos son accesibles para personas que trabajan por su cuenta o desarrollan una actividad informal. Más información en el 01 800 022 2828 o, shf.gob.mx y también puedes solicitar asesoría en las Sofoles hipotecarias. Las Sofoles son sociedades anónimas especializadas en otorgar créditos a una determinada actividad o sector. En condusef.gob.mx hay un listado de Sofoles.

12 El segundo tipo de crédito lo otorgan las instituciones financieras que te dan crédito para una vivienda media o residencial.

13 Los créditos que dan las instituciones financieras pueden ser con tasa fija, variable, tope o protegida y mixta. De este aspecto depende en gran medida el cumplimiento de tu capacidad de pago, así que no dejes ninguna pregunta al aire por temor a parecer ignorante. Exige que te expliquen una y otra vez hasta que quede bien claro. Por lo pronto te adelantamos los tipos de tasas de interés.

14 La tasa fija es la que se determina al contratar y no se modifica durante el plazo establecido.

15 El crédito con tasa variable es el que aumenta o disminuye de acuerdo con las condiciones del mercado, se expresa con un número de puntos porcentuales sobre la Tasa de Interés Interbancaria de Equilibrio (TIIE).

16 En el caso de la tasa tope o protegida, la tasa se calcula con referencia a la TIIE más algunos puntos porcentuales, pero no puede superar una tasa de interés establecida como tope, por ejemplo 20%.

17 En la mixta se fija una tasa para una parte del plazo y otra mayor para el siguiente periodo, dependiendo del monto del crédito.

18 El pago mensual varía dependiendo del tipo de tasa de interés y si el crédito es en pesos o udis (unidades financieras cuyo valor aumenta conforme a la inflación).

Los elegidos son...

19 Quienes cumplen con los criterios de elegibilidad, como edad, ingresos mínimos comprobables, antigüedad en el trabajo, referencias crediticias y buen historial en el Buró de crédito.

20 También la vivienda que te guste debe cumplir con ciertas características, como tener un valor mínimo (establecido por el banco), contar con los servicios básicos y de uso residencial. La vida útil esperada del inmueble debe ser mayor al plazo de la hipoteca y en algunos casos te piden que el inmueble tenga cierta antigüedad.

A Profeco le corresponde

Insistimos: recuerda que los contratos de compraventa deben estar registrados ante Profeco para tener la certeza de que no contiene cláusulas abusivas y cumplen con todos los requisitos legales, como:

- lugar y fecha de celebración del contrato
- nombre, denominación o razón social, domicilio y RFC del vendedor
- descripción del objeto del contrato
- precio total de la operación, la forma de pago, así como los gastos adicionales que tendrán que cubrir las partes
- relación de obligaciones y derechos tanto del vendedor como del comprador
- las penas convencionales que se apliquen al vendedor y al comprador por el incumplimiento del contrato

Fuente Ley Federal de Protección al Consumidor.

Otros "gastitos"

21 En todos los planes se incluye un seguro de vida para garantizar el pago del préstamo en caso de fallecimiento o invalidez permanente y uno de daños; ambos seguros se suman a la mensualidad. Es probable que la institución también incluya un seguro de desempleo.

22 Pon atención: hay gastos derivados de la solicitud de un crédito a una institución financiera, como avalúo del inmueble, estudio socioeconómico y/o de crédito, comisión por apertura y gastos notariales.

Otra opción

23 Existe otro sistema, el autofinanciamiento, se trata de un grupo de consumidores que hacen aportaciones mensuales a la cuenta de un fideicomiso. Con el monto acumulado, todos los meses se financia la adquisición de un inmueble a algunos miembros del grupo, que se seleccionan por puntos, sorteo, subasta o antigüedad.

24 Los criterios de elegibilidad en un autofinanciamiento son mínimos, no necesitas comprobar ingresos ni un aval. Este sistema tiene la desventaja de que puedes ser el último de la fila, o que los demás miembros no cumplan con sus aportaciones. Por eso, antes de elegir esta opción, asegúrate de que te expliquen claramente los términos del contrato, como las condiciones de adjudicación, cancelación, penalizaciones, seguros, gastos administrativos, etcétera.

Es tu decisión...

25 No hay pretexto, el contrato de adhesión debe estar registrado ante Profeco. Un contrato de adhesión es un documento elaborado unilateralmente por el proveedor para establecer los términos y condiciones aplicables a la adquisición de producto o la prestación de un servicio.

26 Elegir el financiamiento de acuerdo con tu situación financiera actual y tus expectativas de ingresos futuros. Así como considerar el monto máximo del que dispones para el enganche y nunca superar tu capacidad de pago mensual real.

27 Consultar el simulador y los comparativos de créditos hipotecarios que encontrarás en condusef.gob.mx, si vas por una vivienda media o residencia.

28 Preguntar al funcionario de cada institución cualquier aspecto que no te quede claro.

29 Exigir a las instituciones bancarias información sobre los planes en los que se hacen bonificaciones o reducciones en la tasa de interés por pago puntual, analizar la tabla de amortización y el CAT. Este último es fundamental conocerlo porque indica el costo verdadero del crédito. ¡Exige que te lo proporcionen!

30 Pregunta, pregunta, pregunta, hasta que todo te quede perfectamente claro porque comprar una casa es una de las decisiones más importantes de tu vida.

Fuentes *Guía para comprar casa*, Profeco, 2006, fovissste.gob.mx, infonavit.gob.mx, crediasesoria.com/sofoles.htm, condusef.gob.mx

¿Aún no sabes qué es el CAT?

El porcentaje que resulta de un cálculo financiero que incorpora los costos directos anuales inherentes al crédito, como la tasa de interés, las comisiones por estudios socioeconómicos, apertura del crédito, administración y cobertura, costos de avalúo, primas de seguros, entre otros. Se excluyen del cálculo las contribuciones federales y locales, y los costos correspondientes a trámites y servicios prestados por terceros. Las instituciones financieras están obligadas a proporcionarte el CAT. En pocas palabras, el CAT es lo que te cuesta realmente un crédito. Conocerlo te facilita elegir el más conveniente para ti.

Vive Xalapa y sus alrededores

La Ruta de la niebla

HOY MÁS QUE NUNCA VIVE MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

La zona alta de Veracruz que la lluvia ha civilizado resguarda encantos que, proponemos, no te debes perder.
Por Óscar Álvarez

Que la capital veracruzana está llena de atractivos, parece un secreto a voces. Menos conocidas son las excursiones que pueden realizarse en el área y para las cuales Xalapa constituye el mejor punto de partida. Pueblos de herencia colonial, tradiciones, gastronomía y los imponentes paisajes de una sierra embozada por las nubes nos esperan.

Apenas a 8 kilómetros, Coatepec invita a iniciar el camino. Declarada Patrimonio Histórico de la Nación, esta alegre villa sobre el "cerro de las serpientes" remonta sus orígenes a 1702. Desde entonces Coatepec ha sabido conservar sus casonas encaladas de techos altos, portones de madera, escudos heráldicos y amplios aleros para resguardar al paseante los días de lluvia. Nuestra visita debería incluir el Palacio Municipal, la Iglesia de Guadalupe y la hacienda de La Orduña.

El café, como no podía ser de otra manera en el corazón de una comarca caficultora, está presente en todas partes, desde los puestos de artesanías a las tiendas que lo venden en cada esquina. No podemos abandonar Coatepec sin llevarnos un saco. Y conviene saber que del 1 al 18 de mayo la población celebra la Feria del Café, por si deseamos hacer coincidir nuestro viaje con el magno evento.

Escenario de película

Los cafetales nos seguirán acompañando durante los 7 km de carretera hasta las alturas de Xico. Tradicional y pintoresco, el pueblito trepa por una calle empedrada para alcanzar el promontorio donde la cúpula de la parroquia de Santa María Magdalena le sirve de telón de fondo. Casas blancas con tejas rojas y un jardín disperso de naranjos, madreselvas, jazmines y camelias convierten a Xico en un lugar encantador que ha prestado su escenario a cintas como "El crimen del padre Amaro" o "Voces Inocentes". Los turistas acuden por docenas los fines de semana, motivados también por la deliciosa gastronomía local, de modo que no será mala idea comer aquí. Después, un corto paseo (que incluye

La industria tradicional del café, a las afueras de Coatepec.

cruzar un puente sobre el abismo) nos llevará ante una maravilla natural: la cascada de Texolo, desde la que el río da un salto de casi 80 metros.

Los colores de Naolinco

Regresamos ahora a Xalapa para tomar la carretera federal a México, desviarnos en Misantla y continuar hasta Naolinco. Son 32 kilómetros a través de la Sierra de Chiconquiaco, sus bosques espesos y los prados donde pastan rebaños de vacas. De origen totonaca, como los otros poblados de la región, la antigua Nahui-Ollin, estuvo consagrada al sol. Quizás por ello mantenga su luminosidad en la abigarrada paleta de colores que pintan los edificios del Naolinco actual.

No faltan los templos de interés –San Mateo Apóstol, San Isidro, Cruz Blanca, Cruz Azul, Cruz Verde–, pero seguramente el paso por el mercado cautive primero nuestra atención con sus tamales, moles, dulces de coco, chiles rellenos y jamoncillos de pepita, cuyas recetas son ancestrales. No debemos pasar por alto la producción artesanal del cuero. Y tomen nota: el calzado es de una calidad excepcional. Tras visitar algún taller, regresaremos a pasar el resto del domingo en Xalapa, acaso con botas nuevas.

De Jesús te Ampare a El Lencero

Todavía guarda Xalapa casas solariegas que datan de la colonia y de los primeros tiempos del México Independiente. En torno a la Catedral, los antiguos barrios se encaraman en leves colinas sobre las que callejas empedradas suben, bajan y se retuercen. Son rincones cuyos nombres evocan historias de amores trágicos convertidas en leyendas. La postal que más famosa resulta de la vieja Xalapa la encontraremos en el Callejón de Jesús te Ampare. Inspiración recurrente de pintores y de algún poeta, la calle traza una curva en cuesta hasta quedar enmarcada por el templo de San José.

Muy noble fachada de una de las casonas solariegas de Coatepec.

La hacienda "El Lencero", a las afueras de la ciudad, parece ser el mejor lugar para terminar la visita. El casco es una construcción de dos pisos, largas arquerías en los corredores y habitaciones con mobiliario de época que la convierten en una suerte de museo decimonónico. La rodea un jardín repleto de macizos de flores, un estanque y una higuera cuya enorme copa y tronco de tres metros de diámetro dan fe de su medio milenio de vida. El espacio posee de una serenidad y belleza tales que acaricia el espíritu. Bien puede entenderse que la poetisa Gabriela Mistral se sintiera en estado de gracia los años que residió aquí. Del mismo modo nos sentiremos nosotros al descubrir este tesoro xalapeño.

Fotos Óscar Álvarez

La parroquia de Santa María Magdalena, en Xico, es una parada obligada.

¿Dónde alojarse?

Te presentamos apenas tres opciones. Garantizadísimas

Xalapa. Posada La Mariquinta. Tel. (01 228) 818 1158. Alfaro, 12. Centro Histórico.
www.lamariquinta.xalapa.net

Coatepec. Posada Coatepec. Oficinas en México Tel. 5251 9322 Fax 5251 9302
www.posadacoatepec.com.mx

Xico. Hotel Paraje Coyopolan. Tel. (01 228) 81 31 266. Venustiano Carranza Sur s/n.
www.coyopolan.com

RECONOCIMIENTOS AMISTOSOS

No regales cualquier cosa este 14 de febrero. Elige los detalles correctos para dar a tus amigos dependiendo su forma de ser. Arma y regala a tus amigos estos letreros según la personalidad de cada uno y celebra con ellos el Día de la Amistad. **Por MarTe**

LO MÁS IMPORTANTE

Sé tú quien compre los regalos que vayas a obsequiar. Aún si tu mamá te dará dinero para comprarlo, es importante que te esfuerces en buscar algo ideal para la persona a quien lo destinarás. Podrás emplear mejor tu dinero, evitar que los obsequios se guarden en el clóset y hacer regalos que tus amigos recuerden para siempre.

Gráfico Oldemar

Este diploma reconoce a:

Escribe el nombre de tu amigo aquí

Como el mejor amigo que he tenido, con quien puedo contar tanto para hacer las tareas como para jugar futbol en las tardes.

Atentamente

Escribe aquí tu nombre

Este diploma reconoce a:

Escribe el nombre de tu amigo aquí

Como el mejor guardasecretos que existe, porque ni aunque le hagan cosquillas en los pies suelta la sopa con los demás.

Atentamente

Escribe aquí tu nombre

CERTIFICADO DE AMISTAD

El portador de esta tarjeta se reconoce como el mejor compañero de videojuegos de

a: *Escribe aquí tu nombre*

Escribe el nombre de tu amigo aquí

¡Cuidado! Si juegas contra ellos, ¡no podrás ganarles!

Perfora con cuidado el círculo de arriba y coloca un chupón para vidrio (lo encuentras en la tlapalería).

¡Aquí viaja el mejor jugador del equipo de fut de la escuela!

Y es un gran amigo de:

Escribe aquí tu nombre

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** mínimos y máximos de productos de consumo generalizado en 26 ciudades.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.
- **Canasta inteligente:** para comparar los costos de tu lista del súper.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de laboratorio, videos, programas de radio, contenidos exclusivos.
• Únete además a las redes sociales de la **Revista del Consumidor:** facebook.com/profeco, revistadelconsumidor.hi5.com y twitter.com/profeco

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada semana un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología y **Profeco,** encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con nuestrosespecialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, col. Barrio San Pablo, CP 09000.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Calle Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Trino, CONSUMIDOR

Hemos abierto esta edición con la última tira de las "Crónicas de un consumidor compulsivo" que publicaremos. La cerramos con su entrañable autor, José Trinidad Camacho, el gran Trino (evidentemente, no podía escaparse sin contestar nuestro cuestionario). Además de los periódicos, revistas, libros y páginas web en los que disfrutas de su trabajo, puedes seguirlo en "La Chorcha Interminable", el programa de radio que se transmite en radio.udg.mx.

¿En qué gastas sin miramientos?
En música. En cualquier cosa que saque alguno de mis ídolos de toda la vida: aunque sepa que los Stones acaban de lanzar un disco que no es tan bueno, pues corro a comprarlo porque tengo todos. También gasto de más en grupos que no he escuchado y a veces me llevo unos chascos terribles.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Por supuesto, muchísimas cosas. Lo último fueron unas plumillas japonesas, con las que dibujo mis monos, que son tan buenas y duraderas que la primera ya me duró seis años, ¡y compré seis! Primero se acabará Trino que esas plumillas.

"Las papas que vende doña Chonita afuera de su casa son igual de buenas o malas que las de marca."

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Tenía un cuate que me vendía un líquido carísimo para destapar de tinta mis estilógrafos y me decía: "Ahora no lo tengo, pero pasado mañana me llega de EU". Luego me enteré de que me daba aguarrás.

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Soy de los que no arman lío, soy bastante güey en eso. Lo que hago es castigarlos con el látigo de mi desprecio y nunca más los vuelvo a buscar.

¿Como consumidor, tienes placeres culpables?
Muchísimos. Mi último placer culpable fue rentar por Apple TV cuatro películas que no vi porque no tuve tiempo, aunque tenía 30 días para verlas. Y es cuando pienso: "¡Qué tontería! ¿Para qué las renté?"

¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Margarita, mi esposa: todo investiga y todo ve. Si vamos a comer palomitas tiene que buscar la mejor marca y la de mejor precio. Lee mucho la **Revista del Consumidor** y me advierte que no compre algunos productos porque la revista dice tal y tal... Yo le digo: "No te creas todo lo que dicen en la **Revista del Consumidor**. Jaja".

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de Men's Club que pone a las chavas en unas poses muy padres y cuando vas al lugar resulta que nada es cierto. Esas chicas no existen. Es un fraude. Pero hay un comercial muy bueno que se me quedó grabado: se situaba en el futuro, en la ciudad de Nueva York destruida y un maestro con un grupo de alumnos que visitaban las ruinas y preguntaban qué era eso del "Empire State" y esos objetos que llamaban "árboles". De repente, uno de los alumnos se encuentra una botella de Coca-Cola y le pregunta al maestro: "¿Qué es eso?" El maestro le responde: "No sé", al mismo tiempo que todos se llevan una botella de Pepsi a la boca. No soy muy fan de los refrescos, pero estaba buenísimo.

¿El cliente siempre tiene la razón?
Yo digo que sí, pero hay unos clientes muy necios. Hay unos que canalizan su neurosis por medio de ir a pelear algo que ni necesitan, pero que quieren que los pelen para demostrar que existen.

¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Somos consumidores de lo más barato, sobre todo acá en Guadalajara. Los tapatíos somos especialistas en ir al tianguis y decir: "¿Es lo menos?" o "¿no le pierdes?" Somos los peores porque no aceptamos un producto a su precio real, todo queremos regatear. Y lograrlo es como un triunfo.

¿Recomendaciones para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Básicamente no hacer lo que yo he dicho en esta entrevista. También hay que reaprovechar la comida que sobra y reciclar las cosas, es una cultura muy padre cuando se hace bien.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada?
Creo que la lista de ingredientes y las tablas nutrimentales sólo las ponen para entrar a los grandes mercados. Las papas que vende doña Chonita afuera de su casa son igual de dañinas o de buenas que las papas de marcas reconocidas.

¿Te consideras despilfarrador?
Totalmente. En las "Crónicas de un Consumidor Compulsivo" que publiqué en esta revista desde el 2002, siempre me identifiqué con Quique Gastalón porque soy él: un consumidor inconsciente.

Foto Cortesía Trino.

¡Deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

Profeco

sólo 60 segundos

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**,**2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

RPC Registro® Público de Consumidores

9628 0000 y 01 800 962 8000
rpc.profeco.gob.mx

¡La privacidad es tu derecho!

Vivir Mejor

15 CONSEJOS INFALIBLES PARA AHORRAR GASOLINA

Un automovilista eficiente, comparado con un conductor común, puede ahorrar hasta un 30% en sus gastos de gasolina. Estos son los tips que ya te hemos dado (pero mejorados) y algunos nuevos para que dejes de perder dinero a exceso de velocidad:

1 Es innecesario "calentar" el auto por la mañana, sólo consume más gasolina. Comienza a una velocidad moderada y acelera progresivamente.

2 Pisar el acelerador al fondo demanda cuatro veces más gasolina. El óptimo rendimiento de combustible se logra entre 60 y 80 km/h.

3 La cuarta, quinta y sexta velocidades ahorran gasolina. En realidad, la mayoría de los autos se pueden mantener a 60 km/h en cuarta y quinta.

4 No aceleres sin necesidad: la inercia es el mejor "combustible" para llegar al semáforo y acelerar rápidamente desde un alto consume hasta 50% más gasolina.

5 No mires sólo al auto de enfrente y observa qué pasa más adelante para que utilices menos el freno: un semáforo en rojo puede cambiar a verde antes de que te detengas.

6 Cierra las ventanas y el quemacocos cuando viajes en carretera, disminuirás la resistencia al aire y ahorrarás gasolina.

7 La presión de aire incorrecta de las llantas aumenta 5% el consumo de gasolina, reduce la vida útil de éstas y las hace menos seguras.

8 Cargar gasolina en donde lo hace el transporte público es un indicativo de que recibirás el volumen correcto de gasolina.

9 Ojo: **el clóset debe quedarse en casa**. Por cada 50 kilogramos extras que carga tu vehículo, el consumo de combustible se incrementa 2%.

10 La gasolina Magna funciona muy bien para automóviles convencionales, pero si tienes dudas consulta tu manual de propietario.

11 Un auto con un mantenimiento ge**neral deficiente consume hasta 30% más combustible**, sin afinación podría consumir hasta 20% más gasolina y con un filtro de aire sucio hasta 10% extra.

12 Estacionarse en la sombra evita la evaporación de la gasolina... y el auto se mantiene fresco.

13 Uso inmoderado del aire acondicionado = 10% más gasolina.

14 Tráfico denso = 10% más combustible.

15 Un conductor eficiente no se apresura, prevé los cambios de velocidad, no frena brusco, no fuerza los cambios, su manejo es suave y seguro.

Fuente Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, conuee.gob.mx

Platillo Sabio Profeco

Lasaña de quesos y vegetales

Platillo Sabio Profeco

Pastel de queso y surimi

Platillo Sabio Profeco

Lasaña de quesos y vegetales

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 658 • Proteínas 34 g • Hidratos de carbono 57 g • Colesterol 46 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 24 g

Ingredientes (6 raciones)

- 16 láminas de pasta para lasaña (265 g de lasaña)
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 berenjena en rebanadas muy finas
- 1 pimiento amarillo, sin el corazón, despepitado y finamente troceado
- 200 g de champiñones frescos finamente rebanados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de puré de tomate
- 1/2 taza de jitomates deshidratados
- 6 tomates cherry
- 150 g de queso Oaxaca
- 1/2 l de queso cottage
- 175 g de queso parmesano
- orégano seco
- perejil fresco
- sal y pimienta al gusto

31

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

1 Lava la mitad de la berenjena y rebánala finamente, coloca las rebanadas en un plato y espolvoréalas con sal. Reserva por 10 min.
2 Vierte el aceite de oliva en una sartén y agrega la cebolla picada y, cuando esté dorada, agrega el pimiento en trozos, los champiñones rebanados y los dientes de ajo picados. Deja cocer a fuego bajo.
3 Enjuaga las rebanadas de berenjena, sécalas con papel absorbente y añádelas a la sartén y tapa.
4 Una vez que los champiñones y la berenjena estén cocidos, agrega el puré de tomate y los tomates deshidratados cortados en tiras delgadas. Tapa nuevamente y deja cocer a fuego muy bajo alrededor de 15 min. Evita que se reduzca la salsa, ya que se requiere que esté líquida para cocer la lasaña. Rectifica el sazón, si es necesario salpimienta al gusto.
5 Aceita un refractario y coloca la primera capa de lasaña, arriba de ésta una capa de salsa y queso cotagge.
6 Coloca otra capa de pasta, una de salsa y el queso Oaxaca.
7 Nuevamente coloca una capa de pasta, una de salsa y termina con la capa de parmesano. Repite hasta completar 4 o 5 capas de lasaña o hasta que se te acaben los ingredientes.
8 Adorna la última capa con rebanadas de jitomate cherry, espolvorea con orégano deshidratado y con perejil lavado y picado. Cubre con papel aluminio y hornea a 200°C durante 20 min. Sirve muy caliente.

* De preferencia utiliza lasaña que no sea necesario cocer previamente al horneado.

Platillo Sabio Profeco

Pastel de queso y surimi

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 697 • Proteínas 28 g • Hidratos de carbono 102 g • Colesterol 60 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 19 g

Ingredientes (6 raciones)

- 3 tazas de arroz para sushi
- 3 a 4 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 1/2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 190 g de queso crema untable
- 2 hojas de alga Nori
- 1 aguacate finamente rebanado
- 1 pepino sin cáscara y sin semillas finamente rebanado
- 1/2 kg de barritas de surimi (8)
- 2 cucharaditas de ajonjolí negro o blanco
- 150 ml de salsa de soya
- 2 limones
- 1 naranja

32

Foto Arturo Buitrón

Preparación:

1 Lava muy bien los granos de arroz, cambia el agua varias veces hasta que quede transparente y no blanquecina. Considera que algunas marcas comerciales de arroz para sushi indican que no es necesario lavarlo.
2 Utiliza la misma cantidad de arroz que de agua, en este caso 3 tazas de arroz (600 g) por 3 tazas de agua (750 ml).
3 Coloca el arroz en un recipiente y añade el agua fría, a partir de que suelte el hervor tapa el recipiente, cuenta dos minutos y baja el fuego al mínimo, deja cocer por 20 minutos más. No destapes el recipiente.
4 Retira del fuego y deja enfriar tapado por 10 minutos más.
5 Mezcla en un recipiente pequeño de vidrio 4 cucharadas de vinagre de arroz o vinagre blanco, con 2 1/2 cucharadas de azúcar, una cucharadita de sal y 1 cucharada de salsa inglesa. Calienta la mezcla alrededor de 5 segundos para que se disuelva el azúcar.
6 Agrega lentamente la salsa anterior al arroz frío y mezcla muy bien.
7 En un recipiente cuadrado coloca una hoja de alga Nori, cúbrela con una capa de arroz sazonado, y encima extiende una capa de queso crema untable, previamente calentado en el microondas (alrededor de 15 segundos) para conseguir una textura fluida.
8 Encima del queso coloca una capa de surimi finamente picado y finaliza con una capa de aguacate.
9 Coloca otra hoja de alga, arroz, queso, surimi y pepino. Repite hasta terminar con los ingredientes, pero reserva queso y aguacate para la capa final.
10 Desmolda el pastel y cubre la base con el queso que reservaste, espolvorea el ajonjolí y decora con rebanadas de aguacate.
11 Mezcla la salsa de soya con el jugo de dos limones y dos naranjas.
12 Sírvelo en rebanadas, acompañado con la salsa de soya al gusto.